อนุสรณ์งานฌาปนกิจศพ



นางสง่า เวคะวากยานนท์ (มารดา)

และ

นายไมตรี เวคะวากยานนท์ (บุตร)

ณ เมรุวัดหัวลำโพง กรุงเทพฯ

๒๙ มีนาคม ๒๕๑๘

อนุสรณ์งานฌาปนกิจศพ

นางสง่า เวคะวากยานนท์ (มารดา)

และ

นายไมตรี เวคะวากยานนท์ (บุตร)

ณ เมรุวัดหัวลำโพง กรุงเทพฯ

๒๙ มีนาคม ๒๕๑๘





นางสง่า เวคะวากยานนท์

ชาตะ ๒๖ กรกฎาคม ๒๔๕๒

มรณะ ๒๖ มีนาคม ๒๕๑๗



นางสง่า เวคะวากยานนท์

กับหลาน เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๐



ประวัติ

นางสง่า เวคะวากยานนท์ นามสกุลเดิม วารีเวส เกิดที่จังหวัดพระนคร เมื่อวันที่ ๒๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๕๒ บิดาชื่อ เบ็ง มารดาชื่อเตียง ได้สมรสกับนายสฤษฏ์ (บุญเย็น) เวคะวากยานนท์ เมื่อวันที่ ๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๗๒ มีบุตรธิดารวมทั้งสิ้น ๘ คน คือ

๑. นายไมตรี เวคะวากยานนท์ (ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๘ มกราคม ๒๕๑๘) สมรสกับ นางสาวบุญช่วย สวยงาม มีทายาท ๒ คน คือ

๑) นายกัตติกะ เวคะวากยานนท์

๒) เด็กชายกฤตติกา เวคะวากยานนท์

๒. นายมนัส เวคะวากยานนท์ สมรสกับ นางสาวพเยาว์ ติยรัตน์ มีทายาท ๔ คน คือ

๑) นางสาวพนิดา เวคะวากยานนท์

๒) นางสาวทุติยา เวคะวากยานนท์

๓) เด็กหญิงตติยา เวคะวากยานนท์

๔) เด็กชายจาตุรันต์ เวคะวากยานนท์

๓. เด็กหญิงรัชนี เวคะวากยานนท์ (ถึงแก่กรรมเมื่ออายุ ๑๑ ปี)

๔. แพทย์หญิงอัจฉรีย์ สรสุชาติ สมรสกับนายแพทย์ทรงวุฒิ สรสุชาติ มีทายาท ๒ คน คือ

๑) เด็กชายสวนิตย์ สรสุชาติ

๒) เด็กหญิงวรานุช สรสุชาติ

๕. นางสาวอาภรณ์ เวคะวากยานนท์

๖. นางพรรณี ตัณฑดิลก สมรสกับ นายวรพงษ์ ตัณฑดิลก มีทายาท ๒ คน คือ

๑) เด็กชายนวพงศ์ ตัณฑดิลก

๒) เด็กชายนวพันธ์ ตันฑดิลก

๗. นายสังคม เวคะวากยานนท์

๘. นายฐิติ เวคะวากยานนท์

หลังจากแต่งงานแล้ว ได้ย้ายติดตามสามี ซึ่งรับราชการกรมไปรษณีย์โทรเลข ออกไปอยู่ต่างจังหวัดหลายจังหวัด คือ จังหวัดร้อยเอ็ด ขอนแก่น นครราชสีมา อุดรธานี และอยุธยา เมื่ออายุจวนครบเกษียณ สามีได้ถึงแก่กรรมอย่างกระทันหัน ท่านจึงย้ายกลับมาอยู่ที่ภูมิลำเนาเดิม ณ บ้านเลขที่ ๓๖ ถนนเย็นอากาศ ซอย ๒ ทุ่งมหาเมฆ พระนคร

เนื่องจากท่านมีอาการถุงลมในปอดพอง คือเหนื่อยง่าย แน่นในอก และไอเรื้อรัง ได้ตรวจเอ๊กซเรย์หลายครั้งก็พบว่ามีแต่ลักษณะของถุงลมพองเท่านั้น ต่อมาเมื่อประมาณ ๑ ปี กับ ๔ เดือน ก่อนเสียชีวิต ได้ตรวจพบโดยเอ๊กซเรย์ว่า มี เงา คล้าย เป็น วัณโรคปอด จึงทำการรักษาอย่างเต็มที่ อาการดีขึ้นเป็นครั้งคราว ในที่สุดเมื่อเอ๊กซเรย์ครั้งหลังสุดพบว่าเงาที่เห็นนั้นกลับทึบมากขึ้น พร้อม

กับมีอาการไอมากขึ้น และปวดร้าวไปที่แขนซ้าย ถึงปลายนิ้วนางและนิ้วก้อย แพทย์ลงความเห็นสงสัยว่าเป็นมะเร็งที่ปอด ได้รับการผ่าตัดที่โรงพยาบาลนครเชียงใหม่ เมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๖ พบว่าเป็นมะเร็งในระยะที่ลุกลามมากแล้ว ไม่สามารถเอาออกได้หมด จึงได้รักษาต่อทางรังสี ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พระนคร อาการปวดพอระงับได้ แต่อาการอ่อนเพลียมีมากขึ้นทุกที จนกระทั่งวันอังคารที่ ๒๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๗ เวลา ๑๓.๑๐น. ท่านก็ได้สิ้นใจด้วยอาการอันสงบ พ้นจากความทุกข์ทรมาน ทั้งหลายทั้งปวง ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ รวมอายุได้ ๖๕ ปี

อาลัยแม่

แม่จ๋า ......

อยากรู้ว่าเวลานี้อยู่ที่ไหน
คงเบื่อทุกข์ในโลกโศกในใจ
หรือจากไปสู่แดนฟ้าสุขาวดี ?

แม่เคยอยู่ดูแลลูกช่วยปลูกฝัง
แม่ทั้งรักทั้งหวังให้สุขี
แม่อุทิศกายใจและวจี
ให้ลูกเป็นคนดีมีศีลธรรม

หวังให้ลูกได้ศึกษาหาความรู้
หวังเชิดชูเพื่อลูกทุกสิ่งสรรพ์
ถึงลำบากยากไร้ไม่จำนรรจ์
ดั้งมหรรณพกว้างวางใจไว้

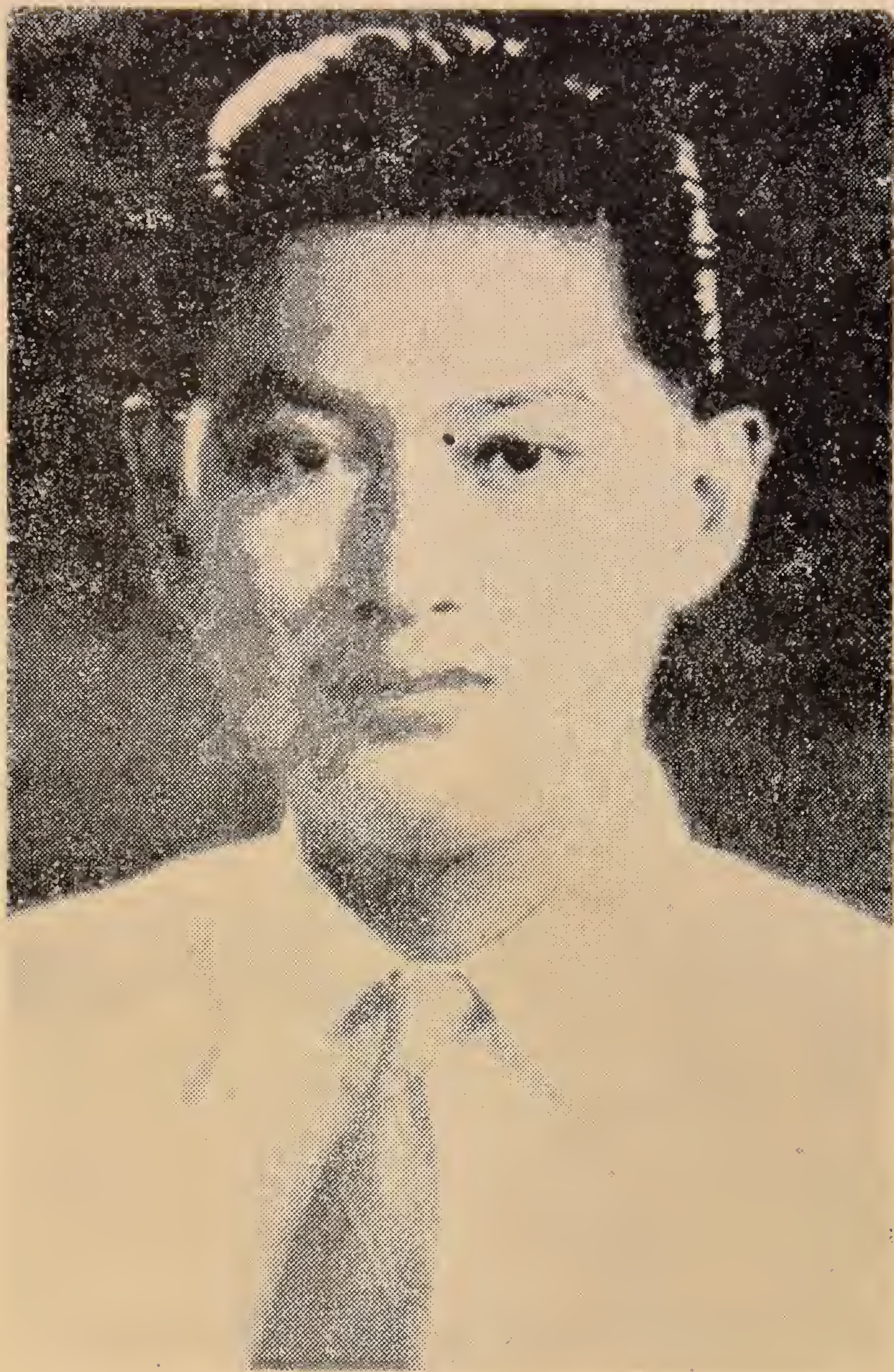
แม่จากลาลูกเศร้าเฝ้าแต่ห่วง
ด้วยไม่ล่วงรู้ว่าลับดับไปไหน
สู่สวรรค์ชั้นฟ้าที่ว่าไกล
หรือล่องลอยลี้ไปไม่มีแดน

ถึงจะอยู่ที่ไหนคงได้สุข
กุศลกรรมนำพ้นทุกข์สิ้นทั้งแสน
ลูกก็หวังชาติหน้าเกิดมาแทน
เป็นลูกแม่แม้นดังลูกตั้งใจ

แม่จ๋า......
อยากรู้ว่าเวลานี้อยู่ที่ไหน
แม้สถิตถิ่นสวรรค์วิมานใด
ขอจงได้สงบสุขสิ้นทุกข์เทอญ

ด้วยความรักและอาลัยยิ่ง

จากลูก ๆ



นายไมตรี เวคะวากยานนท์

ชาตะ ๒๔ มีนาคม ๒๔๗๒

มรณะ ๘ มกราคม ๒๕๑๘

ประวัติ

นายไมตรี เวคะวากยานนท์ เป็นบุตรคนโตของ นายสฤษฎ์ และนางสง่า เวคะวากยานนท์ เกิดที่จังหวัดพระนคร เมื่อวันที่ ๒๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๗๒ (นับแบบเดิมคือเปลี่ยน พ.ศ. ในเดือนเมษายน)

เคยรับราชการกรมไปรษณีย์โทรเลขอยู่ระยะหนึ่ง หลังจากนั้นได้ลาออกจากราชการมาทำงานอยู่กับบริษัทเต๊กเซ่งล้ง มาจนกระทั่งเสียชีวิต

ได้สมรสกับ น.ส.บุญช่วย สวยงาม ซึ่งได้อยู่ด้วยกันมาจนตลอดชีวิต ในวันที่ ๗ มกราคม ๒๕๑๘ คุณไมตรีรู้สึกอ่อนเพลียจึงไปตรวจร่างกายที่โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์ เนื่องจากมีโรคเดิมอยู่คือ โรคตับแข็ง ระหว่างที่ตรวจอยู่ที่ห้องตรวจผู้ป่วยนอก ได้อาเจียนครั้งหนึ่งเป็นน้ำดำ ๆ และอ่อนเพลียมากขึ้น แพทย์จึงรับไว้ที่โรงพยาบาล เพื่อทำการรักษา แต่อาการกลับเลวลงเรื่อย ๆ อย่างรวดเร็ว จนกระทั่งได้จากครอบครัวและญาติมิตรไปในวันพุธที่ ๘ มกราคม ๒๕๑๘ เวลา ๐๓.๓๕ น. รวมอายุได้ ๔๖ ปี

คุณไมตรี มีทายาท ๒ คน คือ

๑. นายกัตติกะ เวคะวากยานนท์ เรียนอยู่ชั้นมศ. ๒ โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย

๒. เด็กชายกฤตติกา เวคะวากยานนท์ กำลังจะเข้าเรียนชั้นอนุบาลในปีการศึกษาหน้า

ไว้อาลัย

ความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนหนีไม่พ้น แต่มันก็ทำให้ฉันต้องเศร้าเสียใจ เพราะมันช่างรวดเร็วอย่างนึกไม่ถึง ในการจากไปของคุณอย่างกระทันหัน และไม่มีวันกลับ ฉันยังระลึกถึงคุณอยู่เสมอ ตลอดระยะเวลาที่เราใช้ชีวิตร่วมกันมา ๒๐ กว่าปี มีทั้งสุขและทุกข์ ตามวิถี**ชีวิต** ฉันก็ยังพอใจที่มีคุณอยู่ร่วมสุขและทุกข์ด้วยกัน พร้อมพ่อ แม่ ลูก บัดนี้คุณจากฉันและลูกไปแล้ว ขอให้คุณจงนอนหลับให้สงบเถิด

ขออำนาจบุญกุศลที่ได้ทำไว้ จงโปรดได้ช่วยบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณจงสู่สุคติด้วยเทอญ

บุญช่วย เวคะวากยานนท์

พ่อของลูก

พ่อครับ - ลูกไม่คิดเลยว่า พ่อจะจากลูกไปอย่างรวดเร็วเช่นนี้ แต่พ่อก็ได้จากลูกไปแล้วอย่างไม่มีวันกลับ ต่อไปนี้ไม่มีพ่อที่จะคอยว่ากล่าว ตักเตือน สั่งสอนในเวลาที่ลูกทำผิด ไม่มีพ่อที่จะให้ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่ลูกปรารถนาอีกต่อไปแล้ว

พ่อครับ - ไม่ว่าดวงวิญญาณของพ่อ จะสถิตอยู่ ณ สรวงสวรรค์ชั้นใดก็ตาม ขอให้พ่อได้โปรดรับทราบไว้ด้วยว่า พ่อยังเป็นที่เคารพและบูชาของลูกเสมอ หากแม้ว่าชาติหน้ามีจริงแล้ว ก็ขอให้ลูกได้เกิดเป็นลูกของพ่อทุกชาติไป

จาก คิง - ลูกของพ่อครับ

ฉัตติกะ เวคะวากยานนท์

ธรรมบรรณาการและศาสนพิธีโดยย่อ

โดย

พระราชวินยาภรณ์

วัดเจดีย์หลวง เชียงใหม่

พิมพ์เป็น ส. ค. ส.

ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๔ – ๒๕๑๘

ปัญหาชีวิต

ผู้มีปัญหาชีวิต คือผู้ที่หลงเข้าใจว่า ชีวิตนี้มีความสุข ที่แท้ ความสุขในชีวิตนี้ไม่มี เมื่อเข้าใจชีวิตถูกต้องแล้ว ชีวิตนี้ไม่มีปัญหา

แก้วสารพัดนึก

แก้วสารพัดนึกที่แท้จริงของคนเราหาได้อยู่ที่เงินไม่ แต่อยู่ที่การรู้จักใช้ความคิด

ความดี

อันทรัพย์สิน ถิ่นฐาน ทั้งบ้านช่อง
อีกเงินทอง ไร่นา มหาศาล
เป็นสมบัติ ของตัว ได้ชั่วกาล
จะต้องผ่าน จากกัน เมื่อวันตาย
ส่วนความดี มีความสัตย์ สมบัติแท้
ถึงตัวแก่ กายดับ ไม่ลับหาย
จะสถิต ติดแน่น แทนร่างกาย
ชนทั้งหลาย สรรเสริญ เจริญพร

การพัฒนา

การที่จะพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า
ก่อนอื่นจะต้องพัฒนาคน

การพัฒนาคน
ต้องพัฒนาด้วย การศึกษาและอบรม
ให้รู้จักรับผิดชอบ

■ ๒๕๐๔

๐ ภายใต้ดวงอาทิตย์นี้ ไม่มีการสูญเสียใด ๆ ที่น่าเสียใจเท่ากับ**การเสียเวลา** เสียเวลาเพียงหนึ่งวินาที ก็เท่ากับสูญเสียส่วนหนึ่งของชีวิต อายุที่เราได้นั้น คือชีวิตที่เราสูญเสียไป

๐ **ความกังวลใจ คือศัตรูของชีวิต** อดีตคือความฝัน อนาคตคือความไม่แน่นอน ปัจจุบันเท่านั้นที่เราจะแก้ไขได้ ไม่มีใครสร้างความเดือดร้อนให้แก่เราได้ นอกจากตัวเราเอง

■ ๒๕๐๕

๐ **การทำความดี มีได้ทุกโอกาส**

ความประมาททำให้พลาดจากความดี

๐ **ความดี** ให้ความอิ่มใจในเบื้องหลัง

ให้ความสมหวังในเบื้องหน้า

๐ **ความชั่ว** ให้ความขุ่นใจในเบื้องหลัง

ให้ความผิดหวังในเบื้องหน้า

๐ จงพอใจในชีวิตของตัวเอง

โดยมิต้องไปเปรียบเทียบชีวิตของผู้อื่น

■ ๒๕๐๖

๐ ไม่ยินดีในสิ่งที่ตนได้ ไม่พอใจในสิ่งที่ตนมี
เป็นคนอาภัพอับโชคที่สุดในโลก
๐ ยินดีในสิ่งที่ตนได้ พอใจในสิ่งที่ตนมี
เป็นคนโชคดีที่สุดในโลก
๐ มัวเมาในสิ่งที่ตนได้ หลงใหลในสิ่งที่ตนมี
คือการสร้างเรือนจำขังตัวเอง
๐ เห็นโทษในสิ่งที่ตนได้ เห็นภัยในสิ่งที่ตนมี
คือความเป็นอิสระในโลก

■ ๒๕๐๗

๐ คาถากันความทุกข์

เมื่อได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ให้เสกคาถาว่า **เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป** เมื่อสิ่งเหล่านี้เสื่อมสิ้นไปจะได้ไม่ทุกข์ใจ

เมื่อประสบกับความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ให้เสกคาถาว่า **เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป** จะได้ไม่ทุกข์ทรมานใจ

๐ การแก้ปัญหา

การแก้ปัญหายุ่งยากของชีวิต ไม่ได้อยู่ที่การเพิ่มปริมาณ หรือแก้ด้วยการหลบหนี แต่จะแก้ด้วยการศึกษาให้รู้เหตุที่มาของความยุ่งยากนั้น การค้นให้พบต้นเหตุนั้นแล คือการแก้ปัญหาชีวิต

๒๕๐๘

๐ ถ้าทำใจร้อน	จะร้อนใจภายหลัง
๐ ถ้าทำมักง่าย	จะวุ่นวายภายหลัง
๐ ถ้าเห็นแก่ได้	จะเสียใจภายหลัง
๐ ถ้าเห็นแก่กิน	จะถูกดูหมิ่นเหยียดหยาม
๐ ถ้าพูดพล่อย ๆ	จะเสื่อมถอยความนับถือ
๐ ถ้าสบายเมื่อหนุ่ม	จะกลุ้มใจเมื่อแก่
๐ ถ้าทำตามใจชอบ	จะได้รับสิ่งที่ไม่ชอบใจ
๐ ถ้าทำบาปแลกบุญ	จะขาดทุนเรื่อยไป
๐ ถ้าเห็นแก่ธรรม	สุขเลิศล้ำตลอดกาล

๒๕๐๙

๐ คนที่ไม่รักษาเวลา	คือคนฆ่าตัวเอง
๐ อดีตคือความฝัน	ปัจจุบันคือภาพมายา
	อนาคตคือความไม่แน่นอน
๐ ไม่มีอะไรเป็นของเรา	แม้แต่ตัวของเราเอง
๐ โกรธคนอื่น	เหมือนจุดไฟเผาตัวเอง
๐ เมตตาคนอื่น	เหมือนสร้างบ้านให้ตัวเอง
๐ อย่าระแวงคนอื่น	ยิ่งกว่าระวังตัวเอง
๐ ชีวิตไม่พอกับตัณหา	เวลาไม่พอกับความต้องการ
๐ ที่พักครั้งสุดท้ายของชีวิต	คือป่าช้า

 ๒๕๑๐

๐ ถ้าท่านทำตัวแข่งกับสังคม

ความพินาศล่มจมจะตามมา

๐ ถ้าท่านทำงานเห็นแก่หน้า

ท่านจะพบกับปัญหาเรื่อยไป

๐ ถ้าท่านทำตัวเห็นแก่ได้

ท่านอย่าหวังน้ำใจจากเพื่อนฝูง

๐ ถ้าท่านกลัวเกินไป

ท่านจะทำอะไรไม่สำเร็จ

๐ ถ้าท่านกล้าจนเกินงาม

ท่านจะพบกับความเดือดร้อน

๐ ถ้าท่านขาดความพอดี

ท่านจะเป็นหนี้ตลอดกาล

๐ ถ้าท่านหวังแต่ความสนุก

ท่านจะพบกับความทุกข์อย่างมหันต์

๐ ถ้าท่านขาดความยั้งคิด

ชีวิตทั้งชีวิตจะหมดความหมาย

๐ ถ้าท่านทำใจให้สงบ

ท่านจะพบกับความสุขที่เยือกเย็น

 ๒๕๑๑

๐ ถ้าท่านมีความพอดี

ท่านจะเป็นเศรษฐีในเรือนยาจก

๐ ถ้าท่านมีแต่ความงก

ท่านจะเป็นยาจกในเรือนเศรษฐี

๐ ถ้าท่านมีเมตตาจิต

ท่านจะมีญาติมิตรทั่วบ้าน

๐ ถ้าท่านเมตตาเกินประมาณ

ท่านจะพบคนพาลทั่วเมือง

๐ ถ้าท่านคิดถึงแต่ความหลัง

ท่านจะพบรังแห่งความเศร้า

๐ ถ้าท่านมีแต่ความมัวเมา

ท่านจะพบความปวดร้าวภายหลัง

๐ ถ้าท่านทำดีเพื่อเด่น

ท่านจะถูกเขม่นจากญาติมิตร

๐ ถ้าท่านทำความดีด้วยน้ำจิต

ท่านจะมีชีวิตอยู่อย่างสบาย

๐ ถ้าท่านหวังพึ่งแต่คนอื่น

ท่านจะต้องกลืนน้ำตาตัวเอง

๐ ถ้าท่านรู้จักใช้เวลา

ชีวิตจะมีค่ากว่านี้

■ ๒๕๑๒

๐ อย่าพยายามทำคนอื่นให้เหมือนใจเรา

เพราะเราก็ทำให้เหมือนใจคนอื่นไม่ได้

๐ อย่าทำตัวเป็นผู้รับฝ่ายเดียว

จงทำตัวเป็นผู้ให้ด้วย

๐ อย่าทำตัวให้เด่นกว่างาน

จงพยายามทำงานให้เด่นกว่าตัว

๐ อย่าทำบ้านให้แข็งแรงกว่าพื้นฐาน

จงทำพื้นฐานให้แข็งแรงกว่าบ้าน

๐ อย่าพยายามทำสิ่งที่ได้ให้เท่ากับใจ

จงพยายามทำใจให้เท่ากับสิ่งที่ได้

■ ๒๕๑๓

๐ ถ้าไม่กินอยู่เท่าที่มี

จะได้เป็นเศรษฐีเงินกู้

๐ ถ้ามั่วสุมกับอบายมุข

จะพบความทุกข์ในเบื้องปลาย

๐ ถ้าทำหูเบาเอาเขาว่า

จะต้องน้ำตาตกใน

๐ ถ้าพูดโดยไม่คิด

เท่ากับพ่นลมพิษใส่คนอื่น

๐ ถ้าจริงจังกับโลกเกินไป

จะต้องตายเพราะความเศร้า

๐ ถ้าต้องการความเป็นอิสระ

ให้พยายามชนะตัวเอง

๐ ถ้าไม่รู้จักความทุกข์

จะพบกับความสุขได้ที่ไหน

๐ ถ้าไม่ยอมปล่อยวาง

จะพบกับความว่างได้อย่างไร

๐ ถ้าหาความสุขจากความมัวเมา

ท่านกำลังจับเงาในกระจก

๐ ถ้าอยากเป็นคนมีเกียรติ

อย่าเหยียดหยามคนอื่น

๐ ถ้าอยากมีความรู้

อย่าลบหลู่อาจารย์

๐ ถ้าอยากหาความสำราญ

อย่าล้างผลาญสมบัติ

๐ ถ้าอยากเป็นคนมีอำนาจ

อย่าขาดความยุติธรรม

๐ ถ้าอยากเป็นคนดัง

อย่าหวังความสงบ

■ ๒๕๑๔

○ ถ้าอยากเป็นคนงาม

อย่าวู่วามโกรธง่าย

○ ถ้าอยากเป็นคนสบาย

อย่าเบื่อหน่ายความเพียร

○ ถ้าอยากเป็นคนมั่งมี

อย่าเป็นคนดีแต่จ่าย

○ ถ้าอยากเป็นคนนำสมัย

อย่าทำลายวัฒนธรรม

■ ๒๕๑๕

○ เป็นอยู่เท่าที่มี

ดีกว่าเป็นเศรษฐีเงินผ่อน

○ ทำการงานอยู่กับบ้าน

ดีกว่าสุขสำราญในบ่อน

○ แสวงลาภจากการงาน

ดีกว่าบนบานบวงสรวง

○ ไม้เท้าของคนเฒ่า

ดีกว่าลูกเต้าอกตัญญู

○ รักกันฉันท์พี่น้อง

ดีกว่าเงินทองเป็นไหน ๆ

๐ ปิดปากไว้ไม่พูดจา

ดีกว่านินทาเพื่อนบ้าน

๐ ยอมลำบากเมื่อหนุ่ม

ดีกว่าจะกลุ้มเมื่อแก่

๐ อยู่คนเดียวอย่างสงบ

ดีกว่าคบคนพาล

๐ คอยตักเตือนตัวเอง

ดีกว่าเพ่งโทษคนอื่น

๐ ทำความดีแล้วดัง

ดีกว่าถูกชังเพราะทำชั่ว

๒๕๑๖

○ ถ้ากินอยู่เกินฐานะ

ชีวิตจะขรุขระเดือดร้อน

○ ยอมลำบากเมื่อตอนต้น

ดีกว่ายากจนทีหลัง

○ เป็นอยู่อย่างหมดหวัง

คือการขุดหลุมฝังตัวเอง

○ ชีวิตคือการต่อสู้

จงเป็นอยู่ด้วยความอดทน

○ ถ้าตกอยู่ใต้อำนาจยาเสพติด

เท่ากับเผาชีวิตทั้งเป็น

○ ถ้ามั่วเมาเอาแต่ตัง

ชีวิตจะพังเพราะชื่อเสีย

○ ถ้าจะเป็นผู้ใหญ่

อย่าเชื่อง่ายหูเบา

○ อำนาจวาสนา

คือที่มาของความกังวล

○ โลกจะลุกเป็นไฟ

เพราะใจขาดธรรมะ

○ ชีวิตจริง

ไม่เหมือนฝัน

 ๒๕๑๗

๏ ถ้าชนะด้วยอาวุธ
จะสิ้นสุดด้วยความแค้น
๏ ใช้ธรรมะชนะแทน
จะสุดแสนสบายใจ
๏ ถ้าเสรีไม่มีเขต
จะเป็นเหตุให้ก่อกวน
๏ ถ้าเสรีตามที่ควร
จะชักชวนให้เจริญ
๏ ถ้าผู้ใหญ่ตามใจว่า
จะชักพาให้เดือดร้อน
๏ ถ้าผู้น้อยฝืนคำสอน
จะเดือดร้อนไปทั่วเมือง
๏ ถ้าทำงานมุ่งเพื่อตัว
จะหมองมัวชั่วชีวิต
๏ ถ้าทำงานเพื่ออุทิศ
สิ้นชีวิตแล้วยังอยู่
๏ ถ้าเป็นพระไม่สังวร
จะถ่ายถอนความศรัทธา
๏ ถ้าชาวบ้านไม่เสาะหา
จะนำพาให้ล่มจม

 ๒๕๑๘

o ประชาธิปไตยตามใจว่า
　　คือที่มาแห่งความวุ่นวาย
o สังคมจะเป็นธรรม
　　เพราะไม่เหยียบย่ำคนอื่น

o คนไม่เคารพกฎหมาย
　　เหมือนวัวควายไม่มีคอก

o ดูบ้านเมืองดูที่ความสะอาด
　　ดูประชาชาติดูที่ความสามัคคี
o ดูคนดีดูที่งาน
　　ดูลูกหลานดูที่ความเคารพ
๑ ดูหญิงดูที่ความอาย
　　ดูชายดูที่ความกล้าหาญ
o ดูพระดูที่กิจวัตร
　　ดูคฤหัสถ์ดูที่ความขยัน
o เพ่งโทษตนเป็นบัณฑิต
　　เพ่งความผิดคนอื่นเป็นพาล

o เสียเงินทองไม่เป็นปัญหา
　　เท่ากับเสียเวลาและเสียใจ

สุขี โหนฺตุ นิรนฺตรํ

ศาสนพิธีโดยย่อ

สำหรับพุทธศาสนิกชนใช้ปฏิบัติในพิธีต่าง ๆ

▲ โดย พระราชวินยาภรณ์

ศาสนิกแต่ละศาสนา ย่อมมีธรรมเนียมปฏิบัติตนต่อศาสนา เพื่อผลคือความสุขความเจริญต่าง ๆ กัน สำหรับพุทธศาสนิกมีศาสนพิธีที่จะพึงปฏิบัติทั้งอย่างพิสดาร และอย่างย่อ พิธีอย่างย่อมีดังนี้

การทำบุญของพุทธศาสนิกในงานต่าง ๆ สิ่งที่จะต้องจัดเตรียมก่อนอื่น คือสถานที่ และโต๊ะหมู่บูชา

สถานที่ที่จะทำบุญ จะต้องการกว้างขวางแค่ไหน แล้วแต่ความเหมาะสมของงาน ประการสำคัญที่จะต้องทำ คือ ปัดกวาดทำความสะอาด

โต๊ะหมู่บูชา ถ้าเป็นงานใหญ่ หรืองานสำคัญ นิยมจัดโต๊ะหมู่ ๕ หมู่ ๗ หมู่ ๙ แล้วแต่จะหาได้ แต่ถ้าเป็นงานส่วนตัวหรืองานเล็กงานน้อย ก็แล้วแต่จะมี จะเป็นโต๊ะอย่างใดอย่างหนึ่งก็ใช้ได้ ให้เรียบร้อย และเหมาะสมก็แล้วกัน

เครื่องประกอบโต๊ะหมู่ มีพระพุทธรูป แจกันดอกไม้มากน้อยแล้วแต่ความเหมาะสม เชิงเทียน ๑ คู่ เทียน ๒ เล่ม กระถางธูป พร้อมกับธูป ๓ ดอก

บาตรน้ำมนต์ จะใช้ขันน้ำมนต์ก็ได้ และเทียนน้ำมนต์ ๑ เล่ม พร้อมกับที่พรมน้ำมนต์ จะใช้ใบหญ้าคา ใบมะยม หรือใบไม้อื่น ๆ ที่ถือว่าเป็นมงคลก็ได้

ด้ายสายสิญจน์ จะวงด้ายสายสิญจน์รอบรั้วบ้าน จะวงเฉพาะตัวเรือน หรือจะเริ่มด้ายสายสิญจน์ มาจากพระพุทธรูปทีเดียวก็ได้ แล้วแต่ความประสงค์ของเจ้าของบ้าน การวงด้ายสายสิญจน์นิยมวงจากซ้ายมือไปหาขวามือ ถ้าจะวงรอบบ้าน ก็เริ่มจากจุดที่ตั้งโต๊ะหมู่บูชา ไปทางขวามือ เมื่อรอบบ้านแล้ว ก็นำมารวมกันที่โต๊ะหมู่บูชา เอาส่วนที่พระจะถือพ้นที่พระหัตถ์หรือฐานบนของพระพุทธ-รูป อย่าพันองค์พระ จากพระพุทธรูปก็วงบาตรน้ำมนต์และสิ่งอื่นๆ ที่นำมาประกอบในพิธี และคงเวียนขวาเช่นเดียวกัน วงเสร็จแล้วหาภาชนะรองด้ายสายสิญจน์ ไว้ให้เรียบร้อย ห้ามเหยียบย่ำข้ามกราย จะยกสิ่งของข้ามหรือเอื้อมมือข้าม ก็ไม่สมควร

เมื่อพระสงฆ์มาพร้อมแล้ว ให้เจ้าภาพหรือผู้ปฏิบัติพระประเคนน้ำดื่ม และของอื่น ๆ ที่ควรแก่สมณะบริโภค การประเคนของพระไม่จำเป็นจะต้องกราบก่อน ประเคนของแล้วยกมือไหว้ครั้งเดียวก็พอ

การประเคนอาหารพระ หรือประเคนเครื่องไทยทานแก่พระ ควรเข้าไปใกล้ให้ได้หัตถบาส คือระยะห่างช่วงยื่นมือถึง ยกของประเคนให้พ้นจากพื้น ของหนักหรือของใหญ่ต้องหามประเคน

ใช้ไม่ได้ ประเคนของพระแล้วอย่าจับอีก นอกจากพระอนุญาตให้จับ

สิ่งของสำหรับต้อนรับพระ ไม่ควรให้มากเกินไป กระโถน ๑ ใบ ต่อพระ ๒ รูป ก็พอ บางงานมีทั้งคนโทน้ำ มีทั้งแก้วน้ำเย็น มีทั้งน้ำร้อน และบางงานมีทั้งน้ำอัดลมด้วยมากเกินไป ดูไม่งาม

เมื่อได้เวลาพิธี ให้เจ้าภาพหรือผู้เป็นประธานจุดเทียนธูปบูชาพระรัตนตรัย ก่อนจะจุดเทียนควรกราบพระ ๓ ครั้ง หรือยกมือไหว้เพื่อขอโอกาสก่อน การจุดเทียนควรจะจุดเทียนเล่มซ้ายมือเราไปหาขวามือ แล้วจับธูปจุดที่ไฟเทียน เสร็จแล้วกราบ ๓ ครั้ง หรือพนมมือไหว้ แล้วแต่สถานที่ **ขณะที่ผู้เป็นประธานจุดเทียน ทุกคนที่อยู่ในที่นั้น ควรพนมมือด้วย**

เมื่อเจ้าภาพ ผู้เป็นประธานจุดเทียนธูปกลับมานั่งเรียบร้อยแล้ว ก็เริ่มนำไหว้พระ ผู้นำไหว้พระจะเป็นใครก็ได้ (พิธีทางราชการไม่นิยมไหว้พระก่อน แต่จะนำไหว้ก็ไม่เสียหายอะไร)

คำไหว้พระ ว่า

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ. (กราบ)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปฏิปันโน ภะคะวโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

เสร็จแล้วอาราธนาศีล

คำอาราธนาศีล ๕ ว่า

มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะสีลานิ ยาจามะ.
ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะสีลานิ ยาจามะ
ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะสีลานิ ยาจามะ.

(แปลว่า) ข้าแต่พระผู้เป็นเจ้าผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอสมาทานศีล ๕ ประการ กับทั้งไตรสรณาคมน์

(ถ้าเป็นพิธีทางราชการ นิยมใช้คำว่า วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ด้วย)

เสร็จแล้วอาราธนาพระปริต

(เรียกว่าอาราธนาพระสวดมนต์ก็ได้)

คำอาราธนาพระปริต ว่า

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา
สัพพะทุกขะวินาสายะ ปริตตัง
พรูถะ มังคะลัง
วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา
สัพพะภะยะวินาสายะ ปริตตัง
พรูถะ มังคะลัง
วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา
สัพพะโรคะวินาสายะ ปริตตัง
พรูถะ มังคะลัง

(แปลว่า) ขอพระผู้เป็นเจ้าทั้งหลาย จงสวดพระปริตอันเป็นมงคล เพื่อจะป้องกันภัยพิบัติ และเพื่อจะให้สำเร็จสมบัติทั้งปวง และเพื่อจะให้ความทุกข์ ภัยและโรค ทั้งสิ้นพินาศไป

ระหว่างที่พระเจริญพระพุทธมนต์อยู่ เจ้าภาพหรือผู้เป็นประธานควรจะนั่งประนมมือฟังพระเจริญพระพุทธมนต์อยู่จนจบ ไม่ควรสนทนากัน หรือสนใจงานอื่นมากกว่า เพราะจุดสำคัญของงานอยู่ที่การเจริญพระพุทธมนต์

สวดจบแล้วจัดที่ฉัน การจัดที่ฉันไม่ควรจะจัดในขณะที่พระกำลังสวดมนต์อยู่ ทำให้พระเสียสมาธิในขณะที่กำลังสวด ทำให้เสียความสงบเรียบร้อยของผู้ฟัง ควรจะเตรียมของใช้ และอาหารไว้ในที่ต่างหาก เมื่อพระสวดจบแล้ว จึงค่อยยกมาจัด บางงานจัดที่ฉัน ต่อหน้าพระที่กำลังสวด พระบางรูปสวดไปด้วย วางมือจากการประนมช่วยจัดที่ฉันไปด้วย ดูแล้วไม่งาม ทำให้พิธีสวดมนต์ไม่มีความหมาย

เมื่อพระฉันเสร็จแล้ว **ควรจะถวายเครื่องไทยทาน และรับพรจากพระก่อน** แล้วจึงค่อยเลี้ยงแขกที่มาร่วมงาน ถ้าเลี้ยงแขกก่อนถวายเครื่องไทยทาน บางครั้งพระจะต้องนั่งคอยนานเกินควร ถ้าพระที่มีอายุพรรษามากก็จะเป็นการทรมานผู้เฒ่าด้วย งานบางงานพระต้องไปนั่งอยู่ในพิธีตั้งครึ่งวันค่อนวัน ถ้าสถานที่จัดงานกว้างขวาง สะดวกในการจัดเลี้ยง จะเลี้ยงแขกพร้อมกับเลี้ยงพระก็ได้ แต่บางท่านไม่เห็นด้วยกับการเลี้ยงแขกพร้อมกับเลี้ยงพระก็มี

เมื่อประเคนของไทยทานเสร็จแล้ว พระเริ่มให้พร พอพระผู้เป็นประธานขึ้น ยถา ฯ เจ้าภาพพึงจับที่กรวดน้ำที่เตรียมไว้ เทลงที่รองรับ พร้อมทั้งตั้งใจนึก หรือว่าคำกรวดน้ำ ผู้ที่ว่าภาษาบาลีไม่ได้ พึงตั้งใจนึกถึงผู้ที่เราจะแผ่ส่วนบุญไปให้ พร้อมอธิษฐานจิตอุทิศส่วนบุญ เมื่อจบคำอธิษฐานแล้ว ให้เทน้ำให้หมด อย่ากรวดน้ำลงในภาชนะที่ไม่เหมาะสม เช่น ในกระโถน เป็นต้น น้ำที่กรวดแล้วให้นำไปเทในที่แจ้ง อย่าไปเทลงในกระโถน หรือใต้ถุนบ้าน เพราะน้ำอุทิศเป็นของบริสุทธิ์ เป็นของสูง

การกรวดน้ำเป็นหน้าที่ของทายกทายิกา เพราะเป็นผู้อุทิศส่วนบุญ โดยเฉพาะคือเจ้าภาพหรือผู้เป็นประธาน พุทธศาสนิกทางภาคเหนือนิยมให้พระกรวดน้ำให้ บางงานพระตั้ง ๔๐–๕๐ รูป ต้องกรวดน้ำหมด เป็นการกระทำที่เกินความจำเป็น

คำกรวดน้ำ ว่า

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ	อุปัชฌายา คุณุตตะรา
อาจะริยูปะการา จะ	มาตาปิตา จะ ญาตะกา
สุริโย จันทิมา ราชา	คุณะวันตา นะราปิ จะ
พรหมมะมารา จะ อินทา จะ	โลกะปาลา จะ เทวะตา
ยะโม มิตตา มนุสสา จะ	มัชฌัตตา เวริกาปิ จะ
สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ	ปุญญานิ ปะกะตานิ เม
สุขัญจะ ติวิธัง เทนตุ	ขิปปัง ปาเปถะ โว มตัง

คำกรวดน้ำอย่างย่อ ว่า

อิทัง โน ปุญญัง ญาตะกานัง โหตุ
สุขิตา โหนตุ ญาตะโย.

ถ้าว่าคำบาลีไม่ได้ ให้นึกเป็นภาษาไทย เช่น ว่า

ขอกุศลผลบุญ อันเกิดแต่การบริจาคทานนี้ จงสำเร็จแก่——— ผู้ล่วงลับไปแล้ว และขอให้———จงมีความสุขในคติภพนั้นๆเถิด

(ที่ละไว้ให้ออกชื่อผู้ที่จะอุทิศกุศลให้)

ถ้างานใดมีการแสดงธรรม ให้ใช้คำอาราธนาธรรมว่า (คำอาราธนาเทศน์ก็เรียก)

พรหมมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะติ กัตอัญชะลี อันธิวะรัง อะยาจะถะ
สันติธะ สัตตาปปะระชักขะชาติกา
เทเสตุ ธัมมัง อนุกัมปิมัง ปะชัง

การถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์ ถ้าจัดทำเป็นสังฆทาน นิยมว่าคำถวาย การถวายสังฆทาน. ถ้าเราทำเพื่อประโยชน์แก่ตน ให้ว่าคำถวายดังนี้

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ
สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ
โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต
ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ
สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ

อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวาย ภัตตาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับภัตตาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนานเทอญ.

การถวายสังฆทาน ถ้าเราทำเพื่ออุทิศส่วนบุญแก่ผู้ตาย ให้ว่าคำถวาย ดังนี้

อิมานิ มะยัง ภันเต มะตะกะภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต
ภิกขุสังโฆ อิมานิ มะตะกะภัตตานิ สะปะริวารานิ ปฏิคัณหาตุ มะตะกัสสะ เจวะ อัมหากัญจะ ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวาย มะตะกะภัตต์ กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับมะตะกะภัตต์ กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ เพื่อประโยชน์และความสุข แก่...ผู้ล่วงลับไปแล้ว และแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนานเทอญ.

คำถวายผ้ากฐิน ว่า

อิมัง ภันเต สะปะริวารัง กฐินะจีวะระทุสสัง สังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต สังโฆ อิมัง สะปะริวารัง กะฐินะจีวะระทุสสัง ปฏิคคัณหาตุ ปฏิคคะเหตตะวา จะ อิมินา ทุสเสนะ กะฐินัง อัตถะระตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ผ้ากฐินจีวร กับทั้งบริวารนี้แก่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับผ้ากฐินกับทั้งบริวารนี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย รับแล้วจงกรานกฐินด้วยผ้านี้ เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนานเทอญ.

คำอาราธนาอุโบสถศีล ว่า

มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐังคะสมันนาคตัง อุโปสถัง ยาจามะ

(ว่า ๓ จบ)

การแสดงความเคารพ

การแสดงความเคารพ เป็นการแสดงออกซึ่งความรู้สึกอันดีงาม เมื่อเรามีความรู้สึกเคารพต่อบุคคล เช่นพ่อแม่ พระสงฆ์ หรือต่อปูชนียวัตถุ เช่นพระพุทธรูป เราก็แสดงออกด้วยการไหว้ การกราบ การไหว้ การกราบจึงเป็นวัฒนธรรม อันดีงามของประชาชนชาวไทยทุกคนจึงควรสนใจ และปฏิบัติให้ถูกต้อง พึงทราบการปฏิบัติดังนี้

๑. **ประนมมือ** การประนมมือ ภาษาบาลีเรียกว่า อัญชลี หมายถึงการเอามือทั้งสองประกบกัน นิ้วมือทั้งสองข้างแนบประชิดกัน มีลักษณะคล้ายดอกบัวตูม ยกตั้งไว้ระหว่างอก แนบศอกทั้งสองข้างชิดชายโครง ไม่ให้กางห่างออกไป แสดงอาการอย่างนี้เรียกว่า ประนมมือเป็นการแสดงการเคารพเวลาเราสวดมนต์เอง หรือฟังพระสวดมนต์ และฟังเทศน์เป็นต้น ปฏิบัติอย่างเดียวกันทั้งหญิงทั้งชาย

๒. ไหว้ ตรงกับคำบาลีว่า นมัสการ หมายถึง การยกมือที่ประนมดังกล่าวแล้วขึ้นพร้อมกับก้มศีรษะลงเล็กน้อย ให้มือจดหน้าผาก นิ้วหัวแม่มือทั้งสองอยู่ระหว่างคิ้ว อย่างนี้เรียกว่าไหว้ ใช้แสดงความเคารพพระหรือผู้ใหญ่ ในขณะยืนอยู่หรือนั่งเก้าอี้ ถ้าเป็นหญิงให้ย่อตัวลงเล็กน้อย

การไหว้ ถ้ารับไหว้คนที่เป็นผู้น้อยกว่า เช่นครูรับไหว้ศิษย์ ให้ยกมือขึ้นประนมรับไหว้แค่อก ถ้ารับไหว้คนที่เสมอกัน เช่นเพื่อนฝูง ให้ยกมือขึ้นรับไหว้แค่จมูก ถ้าไหว้คนที่เป็นผู้ใหญ่กว่า เช่นพ่อแม่ ให้ประนมมือแล้วยกขึ้นให้ถึงหน้าผาก พร้อมกับก้มศีรษะลงเล็กน้อย

๓. กราบ ตรงกับคำบาลีว่า อภิวาท หมายถึงการแสดงการเคารพด้วยการกราบลงกับพื้น ถ้ากราบครบด้วยองค์ ๕ เรียกว่าเบญจางคประดิษฐ์ คือเข่าทั้ง ๒ ฝ่ามือทั้ง ๒ และหน้าผาก ๑ ขณะที่กราบ ให้เข่าทั้ง ๒ ฝ่ามือทั้ง ๒ และหน้าผากจดพื้น ข้อศอกกับเข่าจดกัน แยกมือออกห่างพอหน้าผากลงจดกับพื้นได้ นิ้วทั้งสิบเรียบเสมอกัน

ท่านั่งกราบ สำหรับชาย พึงนั่งคุกเข่า ตั้งฝ่าเท้าชัน นั่งทับลงบนส้นเท้าทั้งคู่ที่ตั้งชันขึ้น ผายเข่าทั้งสองออกเล็กน้อย ให้ได้ฉากเป็นรูป ๓ เหลี่ยม ประนมมือ นั่งอย่างนี้เรียกว่า นั่งท่าพรหม

สำหรับหญิง พึงนั่งคุกเข่าท่ากราบ คือไม่ตั้งฝ่าเท้าชันอย่างแบบชาย เหยียดฝ่าเท้าไปข้างหลัง ให้ปลายเท้าทั้งสองทับกันเล็กน้อย แล้วนั่งลงบนฝ่าเท้าทั้งสองนั้น ให้เข่าทั้งสองชิดกัน ประนมมือ นั่งอย่างนี้เรียกว่า นั่งท่าเทพธิดา

ขณะกราบ ให้ยกมือที่ประนมแล้วขึ้นไหว้ แล้วก้มตัวลงปล่อยมือให้ทอดลงกับพื้น ให้ข้อศอกพับทั้งสองข้างขนาบเข่าทั้งสองไว้ ไม่ใช่ต่อเข่าแบบชาย แล้วก้มลงให้หน้าผากจดพื้นระหว่างมือทั้งสอง

ผู้ชายที่จะเข้ารับการบรรพชา และอุปสมบท จะต้องฝึกการกราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ให้ได้ เพราะขณะที่เข้าพิธีการบรรพชาอุปสมบท และเมื่อเป็นเณรเป็นพระแล้วจะต้องปฏิบัติให้ถูก สำหรับชาวบ้านก็อนุโลมปฏิบัติตาม

การกราบในโอกาสอื่น จากที่ได้กล่าวมา พึงปฏิบัติดังนี้

กราบพระพุทธรูป หรือปูชนียสถาน เช่นพระเจดีย์ และการกราบพระสงฆ์ นิยมกราบ ๓ ครั้ง ถ้ากราบได้ตามองค์เบญจางคประดิษฐ์ยิ่งดี ในโอกาสที่มีความจำเป็นจะต้องกราบทั้งพระพุทธรูปและพระสงฆ์ ให้กราบพระพุทธรูปก่อน แล้วจึงกราบพระสงฆ์

ถ้ากราบชาวบ้านที่เป็นผู้ใหญ่ เช่น พ่อแม่ นิยมกราบครั้งเดียว และกราบไม่แบมือ คือนั่งพับเพียบประนมมือแล้วยกขึ้นให้ถึงหน้าผาก แล้วก้มศีรษะลงไป ให้ศอกทั้งสองโอบเข่าข้างใดข้างหนึ่งไว้ (หรือให้เข่าข้างหนึ่งอยู่ในระหว่างศอกทั้งสอง) ให้หน้าผากวางอยู่บนมือทั้งสองซึ่งอยู่ในท่าประนมตั้งอยู่บนพื้น คือไม่แบมือ

ข้อบกพร่องที่ พุทธศาสนิกควรระวังคือ งานใดที่ตนเองไม่มีหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบก็ไม่ควรจะเข้าไปก้าวก่าย คือเข้าไปแนะนำให้เขาต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้เจ้าของงานไขว้เขวสับสน ยิ่งมีคนหวังดีเข้าไปแนะนำหลายคน เจ้าภาพเลยงุนงงทำอะไรไม่ถูกเข้าทำนองที่ว่า ข้าหลายเจ้า บ่าวหลายนาย ไม่รู้ว่าจะตามใจใคร

ขนบธรรมเนียมนิยมไม่เหมือนกัน ถ้าจะทำให้ถูกถ้วนตามความนิยมทุกอย่าง เป็นการเพิ่มภาระ เป็นความยุ่งยากต่อการปฏิบัติและเป็นการเพิ่มรายจ่าย ทำให้หมดเปลืองโดยไม่จำเป็น เหนื่อยงานแล้วยังไม่พอ ยังต้องเหนื่อยใจในการเป็นหนี้คนอื่นอีก การทำบุญเกี่ยวกับงานศพของพุทธศาสนิกชนส่วนมาก มักจะพบกับปัญหาความยุ่งยาก และความหมดเปลือง โดยทำนองนี้เสมอ คำที่ว่า **คนตายขายคนเป็น** นั้น ความจริงนั้นคนตายไม่ได้ขายคนเป็น **แต่คนเป็นนั่นแหละขายคนเป็น**

ข้อบกพร่องอีกประการหนึ่ง พุทธศาสนิกชนทั้งฝ่ายพระสงฆ์และอุบาสกอุบาสิกา ไม่รักษาความสงบในที่ประชุม ชอบสนทนากันในขณะที่กำลังสวดมนต์ ในขณะกำลังถวายทาน ในขณะที่กำลังฟังเทศน์ ทำให้เสียความสงบในที่ประชุม ทำลายประโยชน์ของคนอื่น ถ้าทำด้วยหวังบุญกุศลควรทำด้วยความตั้งใจ ตั้งอยู่ในความสงบ

ขอท่านผู้อ่านจงได้รับความสงบสุขทั่วกัน.

คำแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

อเวรา โหนตุ

จงเป็นผู้ไม่มีเวรเถิด

อัพพะยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนกันเถิด

อนีฆา โหนตุ

จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจเถิด

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงเป็นผู้มีสุขรักษาตนเถิด

แดนสงบ

สักวาแดนดินถิ่นสงบ
จะค้นพบแดนใดสุดใฝ่หา
พ้นพิภพทั่วทั้งฝั่งคงคา
บนเวหาสรวงสวรรค์ชั้นพรหมินทร์
แดนสงบอยู่ที่ใจใช่ที่อื่น
ใจชุ่มชื่นด้วยความดีใจมีศีล
จะสงบพบความสุขทั่วแดนดิน
ถิ่นสงบพบได้ที่ใจเอย.

ชีวิตเหมือนฝัน

วันเดือนปี ที่ผ่านไป คล้ายความฝัน
ชีวิตพลัน หมดไป น่าใจหาย
มวลญาติมิตร เงินทอง ของมากมาย
ต้องมลาย จากกัน เหมือนฝันเอย ฯ

บทความสั้น ๆ บางตอนจาก

ข้อคิดประจำวัน

ซึ่งออกอากาศทางวิทยุกระจายเสียง
ณ จังหวัดเชียงใหม่ทุกเช้า

และ

บทความธรรมะ

โดย พระราชวินยาภรณ์
วัดเจดีย์หลวง
เชียงใหม่

คุณค่าของชีวิต



วิถีชีวิตของคนไม่ต่างอะไรกับการเดินทาง ธรรมดาการเดินทางย่อมมีจุดหมาย คือจะไปที่ไหน และจะไปเพื่ออะไร เมื่อตั้งจุดหมายไว้แล้วก็ออกเดินทาง

ความเป็นอยู่ของคนเรา แม้จะไม่ได้เดินทางไปไหน อยู่กับเหย้าเฝ้ากับบ้าน ก็มีสภาพเหมือนการเดินทาง เพราะความเป็นอยู่ของชีวิต มิได้เป็นอยู่นิ่ง ๆ เหมือนตุ๊กตาที่ปราศจากชีวิตตั้งอยู่บนโต๊ะ ชีวิตเป็นอยู่ด้วยความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

วันเดือนปีที่ผ่านไป ๆ หาใช่ผ่านไปเพียงวันเดือนปีเท่านั้นก็หาไม่ ชีวิตของคนเราก็ผ่านพ้นไปตามวันเวลาด้วย เวลาผ่านไปชั่วโมงหนึ่ง ก็เท่ากับชีวิตของเราผ่านระยะทางของชีวิตไประยะหนึ่ง วิถีชีวิตที่ก้าวไประยะหนึ่งๆ นั้น จุดหมายของชีวิตอยู่ไหน คำถามนี้ทุกคนควรจะหาคำตอบให้ได้ พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนให้ตั้งคำถาม ๆ ตัวเองว่า

กถมฺภูตสฺส เม รตฺตินฺทิวา วีติปตนฺติ

วันคืนล่วงไป ๆ เราได้ทำอะไรไว้บ้าง

ประโยชน์ที่จะให้แก่ชีวิต มิใช่อยู่ที่ความหวังอย่างเลื่อนลอย นั่งคอยบุญวาสนา จะหยิบยื่นให้เท่านั้น ประโยชน์ที่จะให้แก่ชีวิต คือการที่ไม่ยอมปล่อยให้วันเวลาล่วงเลยไปโดยไร้สาระ

การลงมือปฏิบัติงานตามหน้าที่ให้ลุล่วงไปด้วยดีเท่านั้น ที่จะดลบันดาลความสำเร็จให้แก่ชีวิต

ชีวิตความเป็นอยู่ของคน แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. โมฆชีวิต ชีวิตที่ว่างเปล่า

๒. ทุชีวิต ชีวิตที่เดือดร้อน

๓. สุชีวิต ชีวิตที่เป็นสุข

โมฆชีวิต เป็นชีวิตของบุคคลประเภทเกียจคร้าน หนักไม่เอาเบาไม่สู้ มีชีวิตอยู่สักว่ามีลมหายใจ อาศัยคนอื่นเป็นอยู่ไปวันหนึ่งๆ ไม่ต่างอะไรกับกาฝากที่เกาะอาศัยอยู่ตามต้นไม้ ไม่สามารถจะช่วยตัวเองได้ บุคคลประเภทนี้ ทำตัวให้เป็นภาระ คือทำให้คนอื่นหนักใจ

ทุชีวิต เป็นชีวิตของบุคคลประเภทอันธพาล เที่ยวระรานทำความเดือดร้อนให้แก่คนอื่น เขาพยายามช่วยตัวเขาในทางทุจริต โดยไม่คำนึงถึงหัวอกของผู้ที่ได้รับความเดือดร้อน บุคคลทุชีวิตอยู่ไหน ก็จะก่อความหวาดหวั่นสะดุ้งสะเทือน ณ ที่นั้น ไม่ต่างอะไรกับสัตว์ร้ายที่พลัดหลงเข้าไปในฝูงชน

สุชีวิต เป็นชีวิตของบุคคลประเภทบัณฑิต ดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญา แสวงหาอาชีพในทางที่ชอบ ประกอบการงานที่เป็นประโยชน์ตนประโยชน์ท่านไม่ก่อความรำคาญให้แก่ใครๆ บุคคลประเภทสุชีวิตอยู่ที่ไหน ก็ทำความสุขใจให้เกิดขึ้นที่นั่น เปรียบเหมือนของหอมที่ทำความระรื่นชื่นใจให้แก่ผู้ที่ได้สูดดมฉะนั้น

คุณค่าของชีวิต คือ การทำความดี

๖

ธรรมะเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์อย่างไร

คำว่า ธรรม มีความหมายละเอียดกว้างขวางมาก หมายได้ทั้งส่วนรูปที่เห็นด้วยตาสัมผัสถูกต้องได้ และหมายได้ทั้งส่วนนามที่สัมผัสถูกต้องไม่ได้ สรุปความให้สั้น ธรรมะ ได้แก่

๑. ธรรมชาติคือทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลก เช่นคำว่า สัพเพ ธัมมา อนัตตา ธรรมทั้งปวงเป็น อนัตตา คำว่า ธรรมทั้งปวง ก็คือสิ่งทั้งปวงนั่นเอง

๒. ธรรมดา คือกฎของธรรมชาติ หมายความว่า ธรรมชาติทุกอย่างจะต้องเป็นไปตามกฎเกณฑ์เช่น คนและสัตว์จะต้องแก่ จะต้องเจ็บ จะต้องตาย ต้นไม้ก็จะต้องแก่ จะต้องตาย ตึกร้านอาคารก็จะต้องทรุดโทรมและหักพังสูญเสียไป

๓. จริยธรรม คือหน้าที่ ๆ มนุษย์จะต้องทำต่อกัน เช่น หน้าที่ระหว่างพ่อแม่ลูก ระหว่างศิษย์กับอาจารย์ ระหว่างภรรยาสามี ระหว่างมิตรต่อมิตร และระหว่างเพื่อนร่วมโลก ถ้าต่างฝ่ายต่างทำหน้าที่ให้ถูกต้อง ประพฤติประโยชน์เกื้อกูลแก่กันและกัน ได้ชื่อว่าผู้ประพฤติธรรม ย่อมจะได้รับผลเป็นความร่มเย็นเป็นสุข

ธรรมะ ที่ชาวโลกเรียกร้องต้องการ คือความเมตตาปรารถนาดีต่อกัน ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ว่าในคุก ไม่ว่าในวัด ไม่ว่าในเมืองหรือบ้านนอก ต่างต้องการความรักความสามัคคี ความร่วมแรงร่วมใจกันทั้งนั้น ตรงกันข้ามกับธรรม คือ การทะเลาะวิวาท ประหัตประหารกัน การฉกชิงวิ่งราว เอารัดเอาเปรียบกัน ความอิจฉา คอยขุดเหยียบเบียดเบียนกัน อย่าว่าแต่มนุษย์เลยแม้แต่สัตว์ก็ไม่ปรารถนาเบียดเบียน ป่าใด ถ้ามีคนเข้าไปเบียดเบียน ประหัตประหาร ป่านั้นสัตว์ก็อยู่ไม่ได้

หลักวิทยาศาสตร์ คือวิชาที่แสดงถึงความจริง หรือกฎเกณฑ์ของความจริง ไม่ให้เชื่ออะไรโดยไม่มีเหตุผล หลักวิทยาศาสตร์จึงตรงกับหลักธรรมในทางศาสนา เป็นหลักวิชาที่สนับสนุนความจริงของหลักธรรมให้เห็นชัดยิ่งขึ้น

วิทยาศาสตร์มุ่งสอนหนักไปทางระเบียบของสังคม มุ่งให้สังคมได้รับความสะดวกสบาย ค้นคว้าหากฎเกณฑ์ทุกอย่างเพื่อให้มนุษย์ได้รับความสะดวกในเรื่องอยู่ เรื่องกิน

หลักธรรมจริยา หรือศาสนา มีจุดมุ่งหมายหนักไปทาง เมตตาธรรม เพื่อสร้างสรรค์ความสามัคคีร่วมแรงร่วมใจและความไม่เบียดเบียนกัน

ปัจจุบัน เป็นสมัยที่เจริญด้วยวิทยาศาสตร์ มีการค้นคว้าสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ออกมาเสนอสนองให้มนุษย์ได้อาศัยใช้สอย ได้รับความสะดวกสบาย ได้รับความปลอดภัยจากอันตรายนานาประการ จะเห็นได้ในวงการแพทย์ ผลของการค้นคว้าตามหลักวิทยาศาสตร์ ทำให้สามารถเปลี่ยนดวงตาทำให้ผู้ที่มืดบอดไม่เห็นแสงสีของโลกกลับได้รับแสงสว่าง อยู่กับสังคมของชาวโลกได้อย่างเต็มภาคภูมิ และเปลี่ยนหัวใจคนได้ ทำให้ผู้หมดหวังในชีวิตได้อยู่ในโลกต่อไป ซึ่งนับว่าเป็นมหากุศลอันยิ่งใหญ่ ผลที่ได้จากการค้นคว้าตามหลักวิทยาศาสตร์ยังมีอีกมากมาย ซึ่งล้วนแต่เป็นประโยชน์แก่มวลมนุษย์ทั้งนั้น

ทั้ง ๆ ที่วิทยาศาสตร์เจริญก้าวหน้ายิ่งกว่ายุคใด ๆ แต่ปัญหาในด้านศีลธรรม ในด้านสันติสุข ก็ยังเป็นปัญหาตกค้างอยู่ การเบียดเบียนกัน การเอารัดเอาเปรียบกัน ก็ยังเป็นข่าวประจำวัน เพราะเหตุดังกล่าว ธรรมจึงจำเป็นต้องนำมาใช้ควบคู่กับวิทยาศาสตร์ คือวิทยาศาสตร์ต้องอาศัยศีลธรรม เมื่อวิทยาศาสตร์กับธรรมเข้าไปผสมรวมกันอยู่ในตัวบุคคลเดียวกัน ความสุขสมบูรณ์จึงจะเกิดขึ้น

ความสุขในชีวิต

ผลอันน่าปรารถนาอย่างยิ่งของชาวโลกมี ๔ อย่าง คือ ผลประโยชน์รายได้ที่เรียกว่าลาภ ๑ ความเป็นใหญ่ที่เรียกว่ายศ ๑ ความยกย่องที่เรียกว่าสรรเสริญ ๑ และความสุขกาย สบายใจที่เรียกว่าสุข ๑ อิฏฐผลทั้ง ๔ นี้ ถ้าจะเปรียบกับสิ่งของ ก็เปรียบเหมือนสิ่งของที่อยู่บนที่สูง เช่น บนยอดภูเขา ความพยายามที่จะได้อิฏฐผลทั้ง ๔ นั้น เปรียบเหมือนการขึ้นภูเขา คนที่จะขึ้นถึงยอดภูเขาได้ต้องพร้อมด้วยแรงกายแรงใจ

ท่านลองนึกถึงคนที่ขึ้นภูเขา ถ้าหักโหมรีบเร่งขึ้นเกินไป ไม่ถนอมแรงกายแรงใจไว้บ้าง เขาจะต้องได้รับความเหน็ดเหนื่อย อาจจะขึ้นไม่ถึงยอด และถ้าเขาขึ้นถึงยอดภูเขาเร็ว เวลาที่จะลงจากยอดเขาก็เร็วขึ้น

ผู้ที่มีความปรารถนาอยากจะได้ ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุข ด้วยโลภเจตนาในลักษณะสุกเอาเผากิน ผู้นั้นจะได้รับความเหน็ดเหนื่อยทั้งขณะที่แสวงหาและขณะที่ได้มา

แล้ว แทนที่จะได้รับความเอิบอิ่ม มีความสงบสุข ก็หาความอิ่ม ความพอไม่ได้ จะมีแต่ความกังวลใจอยู่ตลอดเวลา

ผู้ที่ขึ้นภูเขา ถ้าพยายามไต่เต้าขึ้นไป ไม่ฝืนใจให้เหนื่อย แม้จะขึ้นถึงยอดภูเขาช้า แต่เขาจะได้รับประโยชน์ในระหว่างทาง คือได้ชมความงามของธรรมชาติพร้อมกันไปด้วย เช่นเดียวกับผู้ที่แสวงหาความสุข อันเกี่ยวกับ ลาภ ยศ สรรเสริญ ถ้าหาความพอดีไม่ได้ปล่อยใจให้ดิ้นรนไปด้วยอำนาจตัณหา จิตใจจะคุกกรุ่นเร่าร้อนเหมือนถูกไฟเผา ถึงจะจะได้รับ ลาภ ยศ สรรเสริญสมอยาก ก็จะถูก ลาภ ยศ สรรเสริญนั้นเอง เป็นเชื้อกิเลสเผาใจให้ร้อนกรุ่นต่อไปอีก

วิถีชีวิตของคนไม่ต่างอะไรกับการขึ้นภูเขา ผลที่ต้องการปรารถนาย่อมอยู่ที่สูง แต่ละคนจึงต้องประกอบด้วยความพากเพียรพยายาม การใช้ความพากเพียร จะต้องประกอบด้วยประมาณ คือใช้ให้พอเหมาะพอควรกับฐานะความรู้ ความสามารถ ถ้าหาไม่แล้ว ในชั่วชีวิตนี้ จะไม่มีโอกาสได้สัมผัสกับความสุข.

ประชาธิปไตยตามใจว่า

คือที่มาแห่งความวุ่นวาย

มนุษย์ที่เกิดมาร่วมโลกเดียวกัน ก็เปรียบเหมือนคนที่ขึ้นรถยนต์โดยสารคันเดียวกัน ต่างเดินทางไปหาจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ ต่างมุ่งหาความสุข ความเจริญด้วยกันทั้งนั้น การที่แต่ละคนต้องประกอบภารกิจแต่ละวัน จึงเท่ากับการเดินทาง ไปหาจุดหมายปลายทางของแต่ละคน คนที่ขึ้นรถโดยสารคันเดียวกัน ถึงจะมีสิทธิบนรถเท่าเทียมกัน แต่จะทำอะไรตามใจชอบ โดยไม่คำนึงถึงเพื่อนโดยสารคนอื่น ๆ หาได้ไม่ จำเป็นต้องเคารพสิทธิของเพื่อนโดยสารคนอื่น ๆ ด้วย

ถ้าสมมุติว่า ผู้โดยสารแต่ละคนต่างก็พยายามทำตามใจชอบ คนหนึ่งจะให้ขับเร็ว คนหนึ่งจะให้ขับช้า คนหนึ่งจะให้หยุด คนหนึ่งจะให้ไป ท่านผู้อ่านโปรดคิดดูว่า นายสารถีขับรถจะตามใจใคร ถ้าตามใจคนหนึ่ง ก็จะขัดใจอีกคนหนึ่ง และในที่สุดผู้โดยสารนั้นก็จะขัดใจกัน เมื่อแต่ละคนเกิดการขัดแย้ง ขัดเคืองและมักโต้เถียงกันขึ้น เหตุการณ์ในรถก็จะไม่ปกติ

ผลสุดท้ายอันตรายมันจะตามมา ผู้ที่ได้รับความเดือดร้อน คือผู้โดยสารทั้งหมด

ตัวอย่างที่ยกมานี้ เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นว่า การมีชีวิตอยู่ในโลก มีความเกี่ยวข้องกับคนอื่น การทำอะไรโดยถือสิทธิเสรีเท่าเทียมกัน ไม่นึกถึงสิทธิเสรีของคนอื่นไม่ได้ มนุษย์ที่อยู่ร่วมกันตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป จำเป็นต้องมีระเบียบเป็นหลักปฏิบัติ เพราะระเบียบเป็นจุดรวมของทุกคน เมื่อทุกคนปฏิบัติตามระเบียบ ก็เท่ากับทุก ๆ คน ให้ความเคารพนับถือกัน ถ้าไม่มีระเบียบเป็นหลักปฏิบัติ ต่างคนต่างคิดต่างคนต่างทำ คนที่มีนิสัยเห็นแก่ตัว ก็จะถือโอกาสเอาเปรียบกอบโกยเอาประโยชน์ให้แก่ตัว ผู้ถือศีลถือสัตย์ ก็จะเป็นฝ่ายเสียเปรียบ สังคมส่วนใหญ่ก็จะวุ่นวายเดือดร้อน เพื่อความสงบสุขในสังคม ในหมู่มนุษย์จึงจำเป็นต้องมีหลักในการปกครอง ผู้ปกครองต้องมีอำนาจ ผู้ที่ได้รับมอบหมายอำนาจจากประชาชนนี้แล ชื่อว่าผู้ปกครองโดยระบอบประชาธิปไตย แปลว่าอำนาจมาจากประชาชน

ประชาชนชาวไทยได้รับเอาระบอบประชาธิปไตย เป็นระบอบการปกครองประเทศมาเป็นเวลา ๔๐ ปีเศษแล้ว แต่

ประชาชนส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจความหมาย คำว่าประชาธิปไตย เท่าที่ควร ยังมีผู้เรียกร้องสิทธิเสรีเกินขอบเขต ไม่เคารพต่อตัวบทกฎหมาย ไม่คำนึงถึงประเพณี และศีลธรรม เป็นเหตุให้เกิดความวุ่นวาย เดือดร้อน

สถาบันแรกของสังคมไทย คือสถาบันครอบครัว ครอบครัวไทยสมัยโบราณ ลูกหลานเคารพพ่อแม่ ปู่ ย่า ตา ยาย เพราะพ่อแม่เป็นทั้งผู้ให้กำเนิด เป็นทั้งนายทุนผู้ให้อุปการะ และเป็นทั้งครูผู้แนะนำอาชีพ ผู้ให้การอุปการะมีพ่อแม่เป็นต้น จัดเป็นปูชนียบุคคล คือ บุคคลที่ควรแก่การเคารพ บุคคลที่เรียกร้องขอสิทธิเสรีตามระบอบประชาธิปไตย นอกจากจะต้องเคารพต่อระเบียบ และตัวบทกฎหมายแล้ว ยังจะต้องเคารพต่อประเพณี และศีลธรรมอันดีงามอีกด้วย โปรดระลึกเป็นข้อเตือนใจไว้เสมอว่า

ผู้ที่ชอบทำอะไรตามใจตัว มักจะได้รับสิ่งไม่ชอบใจตามสนอง

ถ้าเสรีไม่มีเขต
จะเป็นเหตุให้ก่อกวน

ข้อความที่เขียนไว้เป็นชื่อเรื่องนี้ เป็นธรรมบรรณาการที่เขียนขึ้นเป็น ส.ค.ส. ปีใหม่ ๒๕๑๗ เขียนขึ้นจากความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ของบ้านเมือง เนื่องจากวันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๑๖ ได้มีนิสิตนักศึกษาและประชาชนได้เดินขบวนเรียกร้องขอสิทธิต่าง ๆ จากรัฐบาล จนเป็นเหตุให้รัฐบาลชุดนี้ ต้องลาออกไปอยู่ต่างประเทศ จากวันนั้นเป็นต้นมา ได้มีการชุมนุมจากบุคคลกลุ่มต่าง ๆ เรียกร้องขอสิทธิยิ่งขึ้นตามลำดับการเรียกร้องขอสิทธิ ของบุคคลแต่ละกลุ่มนั้น มักจะมีการกระทำที่เกินขอบเขต แทนที่การเรียกร้องนั้นจะได้มาซึ่งสิทธิที่สมบูรณ์ แต่กลับเป็นความเดือดร้อน ดังนั้น จึงควรจะคิดว่า สิทธิเสรีของคนเรานั้น ควรจะมีขอบเขตเป็นอย่างไร

คนเราเกิดมา ทุกคนย่อมมีสิทธิความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน จึงมีสิทธิและหน้าที่ ที่จะรักษาร่างกายและชีวิต รักษาทรัพย์สมบัติ และรักษาประเทศชาติบ้านเมืองของตัว ร่างกายชีวิต ทรัพย์สมบัติและประเทศชาติของใคร ๆ ก็รัก

เพราะฉะนั้น ทุกคนจึงต้องเคารพในสิทธิของผู้อื่นด้วย การที่จะเรียกร้องขอสิทธิจากผู้อื่นจึงต้องมีขอบเขต ขอบเขตของสิทธิ คือ กฎหมาย และศีลธรรม

กฎหมายบ้านเมืองเป็นเหมือนเขตแดนของบุคคล หมู่ต่อหมู่ การกระทำใด ถ้าทำผิดกฎหมาย การกระทำนั้นเป็นการก้าวก่ายสิทธิของคนอื่น จะเป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อน

ศีลธรรมเป็นหลักของใจ การกระทำใด ถ้าใจขาดหลักคือศีลธรรม การกระทำนั้นจะเป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อน เช่นคนที่ไปเรียกร้องขอสิทธิจากคนอื่น ด้วยการด่าว่าเขาโดยใช้วาจาที่หยาบคาย เป็นวิธีการที่ไร้มารยาทขาดศีลธรรม เมื่อใช้วิธีการเรียกร้องด้วยความไม่เป็นธรรมแล้วจะให้ได้รับผลด้วยความเป็นธรรมอย่างไร ดังนั้นจึงได้ข้อคิดว่า

ถ้าเสรีไม่มีเขต จะเป็นเหตุให้ก่อกวน

ความเป็นอยู่ของมนุษย์และสัตว์นั้น มีทั้งส่วนที่เหมือนกัน และไม่เหมือนกัน ส่วนที่เหมือนกัน คือ

๑. ต้องกินอาหาร

๒. ต้องหลับนอน

๓. รู้จักกลัว

๔. รู้จักสืบพันธุ์

การกิน การนอน ความกลัว และการสืบพันธุ์ ของมนุษย์ต่างจากสัตว์ เพราะมนุษย์รู้จักใช้ปัญญา รู้จักดัดแปลงแก้ไข รู้จักว่าควรหรือไม่ควร รวมความว่า มนุษย์มีขอบเขตแห่งการกระทำว่า ควรทำหรือไม่ควรทำ ขอบเขตนี้เอง เรียกว่า ศีลธรรม.... **ที่ทำให้มนุษย์ต่างจาดสัตว์**

× × × × ×

ถ้าเสรีตามที่ควร จะชักชวนให้เจริญ

ธรรมบรรณาการบทนี้ คู่กับบทว่า ถ้าเสรีไม่มีเขต จะเป็นเหตุให้ก่อกวน ทั้งสองบทนี้ จุดมุ่งหมายที่จะย้ำให้เป็นหลักปฏิบัติอยู่ที่ความสมควร และไม่สมควร เรื่องของเสรีภาพ คือความเป็นอิสระ หรือความเป็นใหญ่แก่ตัวเอง เป็นสิ่งที่ดีแน่ ตรงกันข้าม การหมดอิสระเสรีนับเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ จะเป็นได้จากบุคคลที่ตกอยู่ใต้อำนาจของบุคคลอื่น หรือประเทศที่ตกอยู่ใต้การปกครองของประเทศอื่น จะทำให้

บุคคลนั้น หรือคนในประเทศนั้น หมดโอกาสที่จะพูดจะทำตามความคิดของตัวเอง โอกาสที่จะทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและคนอื่นก็หมดไป ดังนั้น อิสระเสรีจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นแก่คน

ปัญหามีว่า เมื่อเราได้เสรีภาพ หรือมีเสรีภาพแล้วเราจะใช้เสรีภาพนั้นอย่างไร ข้อนี้ถ้าจะเปรียบเสรีภาพเหมือนกับวัตถุภายนอก เช่นปืนเป็นต้น ก็จะเห็นโทษเห็นคุณโดยข้อเปรียบเทียบว่า การมีปืน และการใช้ปืน ย่อมมีจะทั้งโทษทั้งคุณ ถ้าผู้ใช้ ใช้ในทางที่ถูก เช่นมีไว้เพื่อป้องกันตัว ป้องกันทรัพย์สมบัติ หรือมีไว้เพื่อป้องกันรักษาประเทศชาติแล้ว อาวุธ คือ ปืนนั้นก็เป็นประโยชน์แก่ตัวเอง และประเทศชาติ แต่ถ้าใช้ปืนในทางที่ผิด เช่น ใช้จี้ ปล้น หรือข่มขู่คนอื่นเพื่อประโยชน์ของตัวเอง ปืนนั้นก็กลับมีพิษมีภัย ให้โทษทั้งตัวเองและคนอื่น การใช้ปืนจะใช้ได้ตามขอบเขตของกฎหมายฉันใด การใช้สิทธิเสรีภาพ ก็จะต้องอยู่ในขอบเขตศีลธรรม ฉันนั้น

การที่จะใช้เสรีภาพให้ตรงตามจุดหมาย และเป็นผลดีต่อทุกฝ่ายนั้น ผู้ใช้จะต้องพิจารณาดูตัวเอง และคนอื่นให้ถูก

ต้องและตรงตามความเป็นจริง คือจะต้องรู้จักตัวเองว่า เราคือใคร โดยชาติตระกูล อายุ ตำแหน่งหน้าที่การงาน ความรู้ และคุณธรรม ของเราเป็นอย่างไร และเมื่อเราจะใช้เสรีภาพแก่คนอื่น ก็ควรจะรู้ว่าผู้นั้นคือใคร เขาเป็นพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ หรือมีตำแหน่งหน้าที่และคุณธรรม เป็นอย่างไร

เมื่อเรารู้จักตัวเรา และคนอื่นดีแล้ว เราก็ใช้เสรีภาพให้เหมาะสมกับตัวเราและคนอื่น เช่นเสรีภาพระหว่างพ่อแม่กับลูก ลูกจะถือสิทธิเสรีภาพเหมือนพ่อแม่ทุกอย่าง เป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง พ่อแม่แต่งตัวอย่างไร ลูกที่อยู่ในฐานะยังเด็กก็จะแต่งตัวอย่างนั้น พ่อแม่กินอย่างไร ลูกก็จะต้องกินอย่างนั้น การเรียกร้องสิทธิอย่างนี้ เป็นการเรียกร้องเกินฐานะ จะต้องระงับยับยั้งไว้ก่อนจนกว่าตัวเองจะอยู่ในฐานะผู้ใหญ่เหมือนพ่อแม่

ถ้าหากพ่อแม่ปฏิบัติตัวไม่เหมาะสม เช่นพ่อแม่ดื่มสุรามัวเมาเข้าบ่อน จะทำให้ทรัพย์สมบัติของตระกูลต้องพินาศล่มจม ก็ต้องพยายามหาทางตักเตือนทักท้วง เพื่อรักษาทรัพย์สมบัติไว้

หรือผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบปกครองบ้านเมือง ปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง จะทำให้เกิดความเสื่อมเสียต่อประเทศชาติอันเป็นส่วนรวม ราษฎรผู้ที่เป็นเจ้าของประเทศ ก็จำเป็นจะต้องหาทางทักท้วง แก้ไข จะนอนหลับทับสิทธิ โดยไม่ให้ความสนใจใยดีนั้น เป็นการใช้สิทธิเสรีภาพในทางที่ไม่ถูก

และวิธีการเรียกร้องเพื่อสิทธิเสรี ก็จำเป็นที่จะต้องทำไปโดยวิธีที่ถูกต้อง เช่นใช้ถ้อยคำสุภาพ ไม่ด่าว่าหรือล่วงเกินให้เสียหาย ประการสำคัญอย่าให้เสียคุณธรรม คือ ความเคารพ

เมื่อแต่ละคนรู้จักฐานะของตัวเองและคนอื่น แล้วใช้สิทธิเสรีให้เหมาะสมกับฐานะ ได้ชื่อว่า เคารพสิทธิของกันและกัน ผลคือความสุขความเจริญย่อมจะตามมา ดังนั้น จึงควรถือเป็นคติสอนใจว่า

เสรีภาพตามที่ควร จะชักชวนให้เจริญ

× × ×

ถ้าผู้ใหญ่ตามใจว่า จะชักพาให้เดือดร้อน

คนในโลกนี้ ถ้าจะจัดประเภทให้ย่อที่สุด ก็จะได้บุคคลเพียง ๒ ประเภท คือ ผู้ใหญ่ กับ ผู้น้อย บุคคลทั้ง ๒ ประเภทนี้ จะมีอยู่คู่กันตลอดเวลา เช่น พ่อแม่กับลูก ครู

กับศิษย์ ผู้ปกครองกับผู้อยู่ใต้ปกครอง ความเสื่อมกับความเจริญ ความสุขกับความทุกข์ ทั้งส่วนย่อยและส่วนรวม ของบ้านเมืองตลอดจนถึงของโลก อาศัยการกระทำของบุคคลทั้ง ๒ นี้เป็นเหตุ หรือจะกล่าวว่าบุคคลทั้ง ๒ คือผู้ใหญ่กับผู้น้อย เป็นผู้บันดาลความสุขความทุกข์ หรือความเสื่อมความเจริญให้แก่โลกก็ได้

การกระทำหรือความประพฤติ ระหว่างผู้ใหญ่กับผู้น้อย ผู้ใหญ่อยู่ในฐานะที่เป็นผู้นำ เพราะผู้ใหญ่คือผู้ที่เกิดก่อน มีโอกาสได้ศึกษาวิชาความรู้ ได้เห็นเหตุการณ์ของโลกมาก ผู้ใหญ่จึงต้องเป็นหลักของผู้น้อย

พระพุทธองค์ทรงประทานพุทธโอวาทเปรียบเทียบไว้ว่า

เมื่อโคทั้งหลายข้ามฟากอยู่ ถ้าโคผู้นำฝูงไปตรง โคทั้งหลายไปตรงตาม

ในหมู่มนุษย์ก็เช่นเดียวกัน ท่านผู้ใดได้รับสมมุติให้เป็นผู้ใหญ่ ถ้าท่านผู้นั้นประพฤติเป็นธรรม ประชาชนทั้งหลาย ก็จะประพฤติเป็นธรรมบ้าง

ตามความในพุทธโอวาทนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้ใหญ่เป็นหลักและเป็นผู้นำของผู้น้อย ความเป็นผู้ใหญ่จะถือกฎเกณฑ์

ว่า เกิดก่อน มีอายุมากกว่า ก็เป็นผู้ใหญ่ได้ หาได้ไม่ ผู้ใหญ่จะต้องมีหลัก คือ มีคุณธรรมเป็นหลักของใจด้วย ผู้มีอายุน้อยถ้ามีคุณธรรมประจำใจ ก็เป็นผู้ใหญ่ได้ ท่านเรียกว่า คุณวุฑโฒ เป็นผู้ใหญ่โดยคุณธรรม

ผู้ใหญ่จะอยู่ในฐานะของพ่อแม่ ฐานะของครู หรือฐานะของผู้ปกครองก็ตาม ถ้าเป็นผู้ไม่มีหลักใจจะทำอะไรก็ตามใจว่า ถือเอาใจตัวเองเป็นประมาณ ตกอยู่ในอำนาจอคติ คือ ความรัก ความชัง ความกลัว ความเขลา ขาดความเป็นธรรม หาความเมตตา กรุณาไม่ได้ การกระทำของผู้ใหญ่ดังกล่าวนี้ จะเป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อน ผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนอย่างยิ่ง ก็คือผู้น้อย ผู้ที่อยู่ใต้ปกครองนั้นเอง นอกจากจะเป็นเหตุให้ระส่ำระสายไม่เป็นสุขแล้ว ยังทำให้เสียการงาน และเสียผลประโยชน์ของส่วนรวมด้วย เพราะเมื่อผู้ใหญ่ไม่ให้ความเป็นธรรม ผู้น้อยขาดความเคารพ ต่างไม่ให้ความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลแก่กัน ต่างคนต่างอยู่ต่างคนต่างทำ นั่นคือที่มาของความเสื่อม และที่มาแห่งความเดือดร้อน ดังนั้น จึงได้คติสอนใจว่า

ท่านผู้ใหญ่ เปรียบเป็น เช่นรากแก้ว
เสียรากแล้ว กิ่งใบ ย่อมตายเฉา
เป็นผู้น้อย มีผู้ใหญ่ ให้ร่มเงา
หากผู้เฒ่า ขาดหลัก จมปลักเอย

× × ×

เป็นผู้น้อยผิดคำสอน จะเดือดร้อนไปทั่วเมือง

ทุกคนเกิดมาต่างก็มีชีวิตเกี่ยวข้องกับคนอื่นมากบ้างน้อยบ้าง ที่เห็นตัวอย่างได้ง่ายคือชีวิตในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวประกอบด้วย พ่อแม่ลูก แต่ละชีวิตจะต้องอาศัยซึ่งกันและกัน พ่อแม่เป็นผู้นำในครอบครัว ลูกหลานเป็นผู้ตาม ถ้าแต่ละคนรู้จักฐานะหน้าที่ของตน และดำรงตนตามความเหมาะสมแล้ว ทุกคนก็จะได้รับความสะดวกราบรื่น มีความผาสุก ความเป็นอยู่ของแต่ละคนในสังคมจึงเปรียบเหมือนเครื่องจักร เช่น เครื่องนาฬิกา ถ้าเครื่องจักรแต่ละตัวหมุนไปตามหน้าที่ เข็มนาฬิกาก็จะหมุนไปตรงเวลา เจ้าของอาศัยใช้ดูเวลาทำงานให้ลุล่วงไปตามความประสงค์ คนในสังคมส่วนใหญ่อันเป็นเรื่องของประเทศชาติก็เช่นเดียวกัน

คนที่จะทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัวหรือสังคมส่วนใหญ่ จะต้องเป็นคนดี คนจะเป็นคนดีได้จะต้องอาศัยการอบรมสั่งสอน ดังนั้น สังคมทั่วโลกจึงนิยมให้มีโรงเรียน มีสถานที่อบรม มีวัด เพื่อให้เป็นสถานที่อบรมสั่งสอน ผู้ที่ให้การอบรมสั่งสอน คือ พ่อแม่ ครูบาอาจารย์

นักปราชญ์ได้สอนไว้ว่า ผู้ที่ถือกำเนิดมาเป็นมนุษย์นับเป็นลาภอันประเสริฐ แต่ถ้าถือกำเนิดมาแล้ว **ไม่ได้รับการอบรมสั่งสอน ไม่เกิดเสียเลยจะดีกว่า** ผู้ที่ถือกำเนิดมาแล้วได้รับการอบรมสั่งสอน แต่ไม่ยินดีรับโอวาทคำสอน หรือไม่ปฏิบัติตามโอวาทคำสอนจะเป็นผู้เสียหายร้ายแรงยิ่งกว่าผู้ไม่ได้รับการอบรมสั่งสอน เพราะเป็นผู้ทำความเสียหาย ทำลายประโยชน์ทั้ง ๆ ที่รู้ บุคคลประเภทนี้ท่านเรียกว่าดื้อ หรือ ดื้อด้าน

คนที่ดื้อด้านจะหาความเจริญในชีวิตได้ยาก เพราะจิตของเขาประกอบด้วย มิจฉาทิฐิ คือ ความเห็นผิดเป็นชอบ ไม่ยอมรับฟังคำตักเตือนจากคนอื่น เปรียบเหมือนคนไข้ ไม่ยอมรับประทานยา จะหายจากโรคอย่างไร

โดยเฉพาะลูกหลาน ไม่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ศิษย์ไม่ปฏิบัติตามคำตักเตือนของครูบาอาจารย์ จะทำความเดือดร้อนให้ทั่วบ้านทั่วเมือง เพราะแต่ละคนก็จะทำตามใจของตน ใครคิดอยากจะทำอะไรก็ทำ อยากจะพูดอะไรก็พูด ไม่มีขอบเขต ไม่มีผู้ใหญ่ผู้น้อย และท้ายที่สุดเขาเหล่านั้นก็จะทะเลาะวิวาทกันเอง ความเดือดร้อนในสังคมก็จะตามมา ดังนั้น ควรจะถือเป็นคติคำสอนว่า

มวลผู้น้อย เปรียบไป คล้ายกิ่งก้าน
ยามต่อต้าน ลมตี ที่จะถอย
ยึดผู้ใหญ่ ท่านไว้ อย่าใจลอย
แล้วค่อยค่อย เลื่อนไป เป็นใหญ่เอย



ถ้าชนะด้วยอาวุธ จะสิ้นสุดด้วยความแค้น

เรื่องแพ้เรื่องชนะเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ ทุกคนจะต้องพบทั้งความแพ้และความชนะ ความแพ้หมายถึงความต่ำต้อยน้อยหน้า ทำให้เกิดความอับอายอดสู จึงไม่มีใครต้องการอยากได้ พยายามหาทางหลบหลีก ตรงกันข้ามกับความชนะซึ่งหมายถึงฝ่ายได้เปรียบ มีหน้ามีตา มีความภาคภูมิใจ ใครๆ ก็ต้องปรารถนาพยายามหาทางที่จะได้ชัยชนะ

การทำอะไรที่มีความมุ่งหมายเพื่อชัยชนะ นับเป็นวิธีที่ดี เพราะเป็นเหตุให้เกิดพลังใจ ทำให้เกิดการแข่งขันต่อสู้ไม่เบื่อหน่ายท้อถอย ได้รับผลเป็นความสำเร็จ ท่านให้ดูตัวอย่างเหมือนต้นไม้ ต้นไม้ที่ปลูกอยู่ในที่อันโดดเดี่ยว จะเจริญเติบโตช้า แต่ถ้าปลูกอยู่ในที่ใกล้ ๆ กันหลายต้น มันจะพยายามเติบใหญ่ ไม่ยอมอยู่ใต้ต้นไม้อื่น เพราะจะถูกบดบังแย่งอาหาร จะทำให้ตัวเองต้องอับเฉาเหี่ยวแห้ง ความเป็นอยู่ของมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน ถ้าเป็นอยู่อย่างงอมืองอเท้า ไม่มีการต่อสู้แข่งขันกันแล้ว ก็จะตกเป็นฝ่ายแพ้ ตกอยู่ใต้อำนาจของคนอื่น ชีวิตก็จะต้องเป็นอยู่อย่างอับเฉา หาความเจริญผาสุกไม่ได้ การต่อสู้เพื่อชัยชนะ จึงเป็นเรื่องที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน

ปัญหาที่ควรคิดเกี่ยวกับเรื่องชัยชนะ คือ เราจะชนะคนอื่นด้วยอาการอย่างไร บางคนมุ่งเอาแต่ความชนะโดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของคนอื่น เมื่อได้รับชัยชนะแล้ว แทนที่จะได้รับความอิ่มเอิบภาคภูมิใจ กลับได้รับเวรภัยเกิดศัตรูคู่แค้น มีแต่ความเดือดร้อน เช่น คนที่ใช้อำนาจหน้าที่ข่มขู่คนอื่น ใช้อำนาจเงิน หาประโยชน์ให้ตัวเอง ใช้อาวุธประหัตประหารทำให้คนอื่นหวาดกลัว เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็น

ชัยชนะที่ไม่เป็นธรรม ไม่เป็นผลดีทั้งแก่ตัวเองและคนอื่น

ความเป็นอยู่ของมนุษย์ ก็ไม่ต่างอะไร กับยวดยาน ที่วิ่งอยู่บนถนน คนที่ขับยวดยานไปบนท้องถนน จำเป็นต้องทำตามกฎจราจร ถ้าผู้ขับยวดยานไม่เคารพต่อกฎระเบียบอะไร ต่างก็ขับไปตามอัธยาศัย มุ่งแต่จะเอาประโยชน์ของตัวเองเป็นเกณฑ์ แน่นอนเหลือเกินว่า จะต้องเกิดอุบัติเหตุรถชนกัน ผลคือเสียหายเดือดร้อนด้วยกันทั้งสองฝ่าย ผู้ที่แสวงหาชัยชนะด้วยอำนาจ ด้วยอาวุธ เป็นชัยชนะที่ไม่เป็นธรรมเป็นชัยชนะที่ได้มาด้วยความทารุณโหดร้าย ทำให้เกิดความเคียดแค้นไม่รู้จักจบ

พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ว่า เวรย่อมไม่ระงับด้วยการผูกเวร แต่เวรจะระงับได้ด้วยการไม่ผูกเวร

ผู้ที่แสวงหาชัยชนะด้วยอำนาจ และอาวุธเป็นการสร้างความเคียดแค้นให้แก่คนอื่น จะพบความสงบสุขได้อย่างไร เมื่อทำเหตุอย่างใด ก็จะได้รับผลอย่างนั้น เมื่อเราไหว้เขา เขาก็ไหว้ตอบ เมื่อเราประหารเขา เขาก็ประหารตอบ เป็นหลักธรรมดา ดังนั้นจึงได้คติเตือนใจว่า

ถ้าชนะด้วยอาวุธ จะสิ้นสุดด้วยความแค้น

ถ้าใช้ธรรมะชนะแทนจะสุดแสนสบายใจ

ธรรมบรรณาการบทนี้คู่กับบทว่า ถ้าชนะด้วยอาวุธจะสิ้นสุดด้วยความแค้น ทั้งสองบทนี้ จะต้องพิจารณาความควบคู่กันไป

ไม่ว่าใครๆ ในโลกล้วนแต่ต้องการชัยชนะด้วยกันทั้งนั้น แต่วิธีการที่จะได้ชัยชนะมาเป็นปัญหาที่จะต้องคิดก่อนอื่น เพราะชัยชนะเป็นผล ผู้ที่ต้องการผลจะต้องประกอบเหตุให้ถูกต้อง ธรรมบรรณาการ ๒ บท ได้แสดงเหตุแห่งชนะไว้ว่า ถ้าใช้อาวุธเป็นเหตุได้ชัยชนะ จะได้รับผลเป็นความขุ่นแค้น แต่ตรงกันข้าม ถ้าใช้ธรรมะเป็นเหตุได้ชัยชนะ จะได้รับผลเป็นความสบายใจ จึงมีปัญหาว่า ธรรมะคืออะไร

พระพุทธองค์ทรงประทานพระโอวาทไว้ว่า

พึงชนะคนโกรธ ด้วยความไม่โกรธ
พึงชนะคนไม่ดี ด้วยความดี
พึงชนะคนตระหนี่ ด้วยความให้
พึงชนะคนพูดพล่อย ๆ ด้วยความสัตย์

ตามพุทธโอวาสที่ยกมานี้แสดงว่า ความโกรธ ความดี การให้ ความสัตย์ ทั้ง ๔ นี้ เป็นธรรมะ

ตามธรรมดาชาวโลกทั่วไป มักจะหาวิธีการเอาชนะด้วยวิธีการคล้าย ๆ กัน คือ เมื่อคนอื่นโกรธ ก็จะต้องโกรธตอบบ้าง เมื่อคนอื่นทำไม่ดี ก็ทำไม่ดีตอบบ้าง เมื่อคนอื่น

เอาเปรียบด้วยการไม่ให้ ก็ต้องตอบด้วยการไม่ให้บ้าง เมื่อคนอื่นโกหก ก็โกหกตอบบ้าง จึงเป็นการสร้างเหตุทับถม ใส่ร้ายป้ายสี ก่อความเดือดร้อนแก่กันและกันไม่รู้จักจบ เหมือนกับคนที่สาดน้ำโคลนใส่กัน แทนที่จะได้รับความสะอาด กลับได้รับความสกปรกมากขึ้น

แต่ถ้าใช้หลักธรรมะ เช่น เมื่อรู้ว่าคนอื่นโกรธ แทนที่จะโกรธตอบ ก็หาวิธีระงับความโกรธ คือไม่ด่าตอบ ไม่ประหารตอบ หาโอกาสพูดดี ทำดี และตั้งความปรารถนาดีตอบ การทำเช่นนี้เป็นแนวทางที่จะทำให้คนที่โกรธอยู่แล้ว ผ่อนคลายความโกรธลงได้ เปรียบเหมือนคนที่ปรบมือข้างเดียว ย่อมไม่มีเสียง ฉะนั้น

ดังนั้น การใช้ธรรมะจึงเป็นวิธีการที่ให้เกิดความสงบสุข บัณฑิตท่านเปรียบธรรมะเหมือนยาแก้โรค กิเลสเปรียบเหมือนโรค เมื่อโรคเกิดขึ้นทำให้เกิดความเดือดร้อน จำเป็นจะต้องใช้ยาระงับโรค เมื่อโรคสงบแล้ว ย่อมได้รับความสงบสบาย ฉันใด เมื่อกิเลสคือความชั่วเกิดขึ้น ทำให้เกิดความเดือดร้อน ก็จะต้องใช้ธรรมะระงับ ฉันนั้น จึงได้คติสอนใจในเรื่องของความชนะว่า

ถ้าใช้ธรรมะชนะแทนจะสุดแสนสบายใจ

ความจริงของชีวิต

มีคำกลอนของสุนทรภู่อยู่บทหนึ่งว่า

" อันทุกข์โศกโรคภัยในมนุษย์
ไม่รู้สุดสิ้นลงที่ตรงไหน
เหมือนกงเกวียนกำเกวียน เวียนระไว
จงหักใจเสียเถิดเจ้าเยาวมาลย์ "

คำกลอนอันไพเราะของสุนทรภู่บทนี้ แสดงถึงความจริงของชีวิต ตรงตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ตราบใดยังมีชีวิตวนเวียนอยู่ในโลกยังไม่อาจจะหนีพ้นไปจากโลกนี้ ตราบนั้นชีวิตจะต้องพบกับความทุกข์โศกโรคภัย แม้จะได้รับความสุขความดีใจอยู่บ้าง ก็เป็นเพียงการสลับกันหรือการหมุนเวียนระหว่างความทุกข์กับความสุขเท่านั้น

ก็เมื่อความจริงของชีวิตเป็นเช่นนี้ เราจะปฏิบัติอย่างไรต่อโลกต่อชีวิต เรื่องนี้พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ในเรื่องอริยสัจจ์ ๔ ว่า ประการแรกให้รู้ความจริงของโลกไว้ก่อน ประการที่สองเมื่อรู้ความจริงแล้ว สิ่งใดที่แก้ไขไม่ได้อย่าฝืนแก้ แต่ถ้าสิ่งใดที่พอจะแก้ไขได้ให้แก้ไข อย่ายอมตนให้ตกอยู่ใต้อำนาจของความเสื่อมความทุกข์ที่ไม่จำเป็น

ที่ว่าให้รู้ความจริงของชีวิตนั้น หมายความว่า ชีวิตทุกชีวิตจะเป็นชีวิตพระราชา มหากษัตริย์ หรือชีวิตไพร่ฟ้าราษฎรก็ตาม

จะเป็นชีวิตเศรษฐีผู้มีทรัพย์ หรือชีวิตทุคคะเข็ญใจก็ตาม จะเป็นชีวิตชาวเมืองหรือชาวชนบทก็ตาม ไม่มีชีวิตใดที่จะไม่พบกับทุกข์โศกโรคภัย ตราบใดเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ตราบนั้นจะต้องพบกับความจริงของชีวิตดังกล่าวมานี้

ถึงแม้ความจริงของ ชีวิตจะหนี ทุกข์โศก โรคภัยไป ไม่พ้น ดังที่กล่าวมานี้ก็ตาม หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา มิได้สอนให้มืออ่อน เท้าอ่อน ยอมตนตกอยู่ใต้อำนาจของทุกข์ โศกโรคภัย ตรงกันข้าม กลับให้พยายามหลบหลีกไปให้พ้นจากสิ่งเหล่านั้น เช่นสอนว่าบุคคลพึงถอนตนให้พ้นจากหล่ม เหมือนช้างตกหล่มพยายามถอนตนให้พ้นจากหล่มฉะนั้น และสอนว่า บุคคลจะพ้นจากทุกข์ได้เพราะความเพียรเป็นต้น

ในข้อที่ว่า สิ่งใดพอแก้ไขได้ให้แก้ไขนั้น หมายความว่าให้พยายามทำเท่าที่ทำได้ ความจริงของทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นอยู่ด้วยการแก้ไข เช่น บ้านเรือนที่เราอยู่อาศัย เมื่ออยู่นานไปก็จะมีการชำรุดเสียหาย มีกระเบื้องแตก หน้าต่างหลุด เป็นต้น เจ้าของก็จะต้องบูรณะซ่อมแซม รถยนต์ที่เราใช้เมื่อใช้นานไป ก็จะมีการสึกหรอ เช่นยางแตก เครื่องเสีย เป็นต้น เจ้าของจะต้องเปลี่ยนยางแก้เครื่องให้ดี จึงจะใช้ได้ เสื้อผ้าที่เราใช้ เมื่อใช้นานไปก็จะเก่าและขาด เราก็จะต้องซัก ต้องเย็บ ต้องปะ แม้ตัวของเราเองก็เหมือนกัน เมื่ออยู่นานไป ร่างกายก็เปลี่ยนแปลง ต้องเจ็บ ต้องแก่ เมื่อถึงคราวเจ็บก็ต้องหาหมอหายา ทำการเยียวยารักษา เมื่อถึงคราว

แก่ ก็ให้ยาให้อาหารบำรุง จะไปไหนมาไหนก็ให้การระวังรักษามากขึ้น อาการเหล่านี้ชื่อว่าให้การแก้ไขเท่าที่จะทำได้ ไม่ปล่อยไปตามบุญตามกรรม พร้อมกับการแก้ไขบำรุงรักษานั้น ก็จะต้องศึกษาให้รู้ความจริงของสิ่งเหล่านั้นว่า แม้เราจะให้การแก้ไขบำรุงรักษาอย่างไรก็ตาม สิ่งนั้น ๆ จะต้องถึงที่สุดคือถึงสภาพที่จะแก้ไขหรือเยียวยารักษาไม่ได้ จะต้องปล่อยให้เป็นไปตามสภาพธรรมดา นี้เรียกว่าพยายามแก้ไขในสิ่งที่ทำได้ ไม่ฝืนทำในสิ่งที่ทำไม่ได้

มีปัญหาใหญ่อีกอย่างหนึ่ง คือปัญหาแก้ความทุกข์ทางใจ ทุกข์เพราะไม่สมใจในสิ่งที่เราปรารถนา ทุกข์เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก เมื่อความทุกข์ใจเหล่านี้เกิดขึ้น ทุกคนไม่ปรารถนา ต่างพยายามจะให้ความทุกข์หมดไป วิธีแก้ทุกข์ของชาวโลก กับวิธีแก้ทุกข์ที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ เป็นวิธีการตรงกันข้าม เปรียบได้กับการเดินสวนทางกันทีเดียว พึงเห็นวิธีการหนีทุกข์ของพระพุทธองค์ตั้งแต่ต้นมาทีเดียว

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะรู้ว่า ชีวิตนี้เป็นความทุกข์ พระองค์ก็เริ่มหันหลังให้ ปราสาทราชวัง ยอมเสียสละอำนาจวาสนา ตลอดถึงตัดใจจากพระโอรสและพระชายา บ่ายพระพักตร์เสด็จเข้าไปอาศัยอยู่ในป่า ทรงสลัดทุกๆ อย่างที่จะก่อให้เกิดกังวล ผลที่สุด แม้แต่ชีวิต พระองค์ก็ทรงเสียสละ นี่คือวิธีหนีทุกข์ของพระพุทธองค์ ทีนี้ลองกลับมาพิจารณาดูวิธีหนีทุกข์ของชาวโลกดูบ้าง ในสมัยปัจจุบันนี้ ความ

เจริญของโลกในด้านต่าง ๆ มีมากขึ้น สมัยก่อนจะไปไหนมาไหนต้องเดิน อย่างดีก็ขึ้นเกวียน ขึ้นม้า มาสมัยนี้ถนนราดด้วยยาง เทด้วยคอนกรีต มีรถชนิดต่าง ๆ ให้ใช้ ทางอากาศก็มีเครื่องบินแบบใหม่ ๆ ขนาดมีไอพ่น สมัยก่อนใช้เวลาเดินทางเป็นเดือน ๆ สมัยนี้ใช้เวลาไม่ถึงชั่วโมง สมัยก่อนอยากดูอะไรต้องไปดูถึงที่ด้วยตาตนเอง สมัยนี้มีภาพยนตร์ให้ชม อยากจะดูซอกไหนมุมไหนของโลกก็สามารถจะหาดูได้ แม้แต่ใต้น้ำใต้บาดาลก็ยังมีให้ดู ยิ่งไปกว่านั้นยังให้ความสะดวกถึงขนาดว่า ไม่ต้องเสียเวลาไปดูถึงโรงภาพยนตร์ นั่งอยู่กับบ้านก็มีโทรทัศน์ให้ชม ที่นำมากล่าวนี้เป็นเพียงหนึ่งในพันของความเจริญของโลก ความเจริญต่าง ๆ ของโลก ดังที่ยกมานี้เกิดขึ้นจากความคิดของคน เพื่อให้ความสะดวกสบายแก่มวลมนุษย์ แต่เป็นเรื่องที่แปลกแต่จริง ยิ่งคิดวัตถุสนองความอยาก ความต้องการเพียงใด ยิ่งเพิ่มภาระผูกพัน ยิ่งมีปัญหาที่จะต้องแก้ไขเพิ่มขึ้นเท่านั้น ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะวัตถุไม่สามารถแก้ไขปัญหาความทุกข์ ทาง ใจ ได้ วัตถุเหมือนเชื้อเพลิง ความอยากเหมือนไฟ วัตถุมีมากเพียงใด ไฟก็โหมไหม้เพียงนั้น

ดังนั้นการแก้ปัญหาความทุกข์ทางใจ จึงต้องแก้ด้วยการแก้ใจให้พรากจากวัตถุ คือให้เห็นความสุขทางใจ สำคัญกว่าความสุขในด้านวัตถุ ดังคำกลอนของสุนทรภู่บทสุดท้ายว่า " จงหักใจเสียเถิดเจ้าเยาวมาลย์ " ได้แก่ให้รู้ความจริงของชีวิตดังกล่าวแล้ว.

เครื่องหมายของคนดี

มนุษย์เมื่อเกิดมาแล้วย่อมมีความสัมพันธ์กันอยู่ โดย ธรรม ชาติ คือ โดยฐานะเป็นมารดาบิดา กับบุตรธิดา พี่กับน้อง ภรรยากับสามี อาจารย์กับศิษย์ มิตรกับมิตรเป็นต้น ความสัมพันธ์ในระหว่างกันและกันโดยธรรมชาติหรือโดยธรรมดานิยมนี้ หาเพียงพอแก่ความเป็นมนุษย์ไม่ เพราะปรากฏว่ามารดาบิดาตัดขาดกับบุตรธิดา หรือบุตรธิดาทอดทิ้งมารดาบิดาผู้บังเกิดเกล้าของตนเอง พี่กับน้องตัดญาติขาดมิตรกัน ภรรยากับสามีหย่าร้างกัน อาจารย์กับศิษย์ขาดความเคารพนับถือกัน มิตรต่อมิตรกลับกลายเป็นศัตรูของกันและกันก็มีอยู่เป็นอันมาก โดยเหตุนี้ ความสัมพันธ์ในระหว่างกันและกันที่มีอยู่โดยธรรมชาติจะเป็นไปด้วยดี จำต้องมีคุณธรรมกำกับสนับสนุนอีกชั้นหนึ่ง ก็คุณธรรมที่กล่าวนี้มีอยู่หลายประการ และเป็นไปตามความเหมาะสม ตามฐานะของคนที่จะนำไปปฏิบัติ ในที่นี้จะนำมาแสดงเฉพาะ ความกตัญญูกตเวที อันเป็นความสัมพันธ์ระหว่างมารดาบิดากับบุตรธิดาเท่านั้น

มนุษย์ในโลกนี้ ไม่ว่าชาติใดภาษาไหนและจะนับถือศาสนาหรือไม่ก็ตาม มีความเห็นรับรองร่วมกันว่า มารดาบิดาเป็นผู้ที่มีพระคุณแก่บุตรธิดายิ่งกว่าบุคคลเหล่าอื่น ในเรื่องนี้จะทราบเหตุผลได้จากหลักคำสอนในทางศาสนา เช่น ศาสนามะหะหมัดสอนเป็นสุภาษิตเตือนใจไว้ว่า "เท้าทั้ง ๒ ของมารดาบิดาเป็นบันไดแห่งสวรรค์" ดังนี้ ตามความรู้สึกของคนทั่วไปถือว่า "ฝ่าเท้า" เป็นของต่ำ

แต่ความหมายของสุภาษิตบทนี้กลับยกย่องว่า เป็นบันไดแห่งสวรรค์ ทั้งนี้ มีจำกัดความเฉพาะเท้าของมารดาบิดาเท่านั้น เพื่อจะเตือนใจบุตรธิดาว่า มารดาบิดาเป็นผู้ที่มีพระคุณยิ่งสำหรับตน กิริยาที่แสดงคารวะมีการเคารพกราบไหว้ เป็นต้นนั้น เป็นบันไดแห่งสวรรค์คือทางแห่งความสุข ดังนี้ แม้ในทางพระพุทธศาสนาก็ยกย่องมารดาบิดาไว้ในฐานะต่าง ๆ คือมารดาบิดาเป็นพรหม เป็นบูรพาจารย์ เป็นมิตร และเป็นพระอรหันต์ ของบุตรธิดาเป็นต้น ที่ว่ามารดาบิดาเป็นพรหมของบุตรนั้น เพราะท่านมีคุณธรรมเหมือนพรหม คือ มีเมตตา ปรารถนาความสุขความเจริญแก่บุตรธิดา มีกรุณา ปรารถนาจะให้บุตรธิดาพ้นจากความทุกข์เดือดร้อน ความทุกข์เดือดร้อนของบุตรธิดาก็เป็นเหมือน ความทุกข์เดือดร้อนของมารดาบิดานั้นเอง มีมุทิตา คือพลอยยินดีเมื่อบุตรธิดาได้ดี มีลาภยศสรรเสริญ เป็นต้น ความพลอยยินดีของท่านเกิดจากดวงใจที่บริสุทธิ์ ไม่มีมายาเข้าแอบแฝง มีอุเบกขา คือความวางเฉย ในเมื่อได้ใช้คุณธรรมคือเมตตากรุณาช่วยเหลือบุตรธิดาตามหน้าที่แล้ว และไม่พลอยซ้ำเติมเมื่อบุตรธิดาพลั้งพลาด ประกอบทั้งวางตนเป็นตุลาการ คือให้ความยุติธรรมในระหว่างบุตรธิดา ที่ว่าเป็นบูรพาจารย์ของบุตรธิดานั้น คือท่านเป็นอาจารย์ที่คอยเลี้ยงดูพร่ำสอนให้วิชาความรู้ และเป็นแบบอย่างในด้านจรรยาความประพฤติแก่บุตรธิดา ก่อน กว่า อา จารย์ใด ๆ ในโลก อาจารย์อื่น ๆ ที่พร่ำสอนให้วิชาความรู้ นั้น ตามธรรมดาเขาจะต้องคิดค่าป่วยการ แต่มารดาบิดานั้นท่านหาได้คิดไม่

ที่ว่ามารดาบิดาเป็นมิตรของบุตรธิดานั้น คำว่ามิตรหมายถึงผู้ที่เราไว้เนื้อเชื่อใจได้ คนเราเกิดมาจะต้องมีกิจการงานตามหน้าที่ การงานที่จะดำเนินไปได้ด้วยดี จำต้องมีมิตรที่ดี มิตรที่เราสนิทสนมไว้ใจได้ ในทางพระพุทธศาสนายกย่องมารดาบิดาว่าเป็นกัลยาณมิตรของบุตรธิดา ที่ว่ามารดาบิดาเป็นเหมือนพระอรหันต์ของบุตรธิดานั้น ตามหลักในทางพระพุทธศาสนาถือว่าพระอรหันต์คือ ผู้ไกลจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง เป็นผู้บริสุทธิ์สะอาด จึงเป็นผู้ควรแก่เครื่องสักการะเคารพเป็นเนื้อนาบุญของชาวโลก เป็นทางแห่งสวรรค์สำหรับผู้สักการะบูชา และโดยตรงกันข้าม ผู้ที่ฆ่าพระอรหันต์มีโทษเท่ากับการทำร้ายพระพุทธเจ้า คือจัดว่าเป็นอนันตริยกรรม เป็นกรรมที่หนักที่สุดในทางพระพุทธศาสนา บุตรธิดาที่ฆ่ามารดาบิดาก็จัดว่าทำอนันตริยกรรม ด้วยเหตุนี้มารดาบิดาจึงมีคุณเท่ากับพระอรหันต์ ผู้ที่รู้จักคุณของมารดาบิดาแล้ว มีความกตัญญูกตเวที รู้จักสักการะเคารพ ชื่อว่าสักการะเคารพพระอรหันต์ เป็นทางแห่งความสุขความเจริญโดยแท้

รวมความว่า มารดาบิดาเป็นผู้มีคุณแก่บุตรธิดาด้วยเหตุ ๒ ประการ คือ ด้วยการให้กำเนิดประการ ๑ ด้วยการทำอุปการะประการ ๑ มารดาบิดาที่ทำหน้าที่เพียงให้กำเนิด แต่ไม่มีโอกาสได้เลี้ยงดูอุปการะ เพราะเหตุใด ๆ ก็ตาม ชื่อว่าทำหน้าที่ของมารดาบิดาเพียงครึ่งเดียว ผู้ที่ไม่ได้ให้กำเนิด แต่ได้เลี้ยงดูอุปการะตั้งแต่เล็กจนโต ได้ชื่อว่าเป็นมารดาบิดาเลี้ยง ได้ทำหน้าที่มารดาบิดาเพียงครึ่งหนึ่งเหมือนกัน ผู้ที่ได้ให้ทั้งกำเนิดและเลี้ยงดูอุปการะ ได้

ชื่อว่าทำหน้าที่ของมารดาบิดาอย่างสมบูรณ์ จะอย่างไรก็ตาม ผู้ที่ทำหน้าที่ทั้ง ๒ หรืออย่างใดอย่างหนึ่งนี้ นับว่าเป็นผู้มีคุณแก่บุตรธิดาอย่างมหันต์ เป็นหน้าที่ของบุตรธิดาจะต้องแสดงความกตัญญูกตเวทีตอบสนองโดยส่วนเดียว

คำว่า "กตัญญูกตเวที" แยกได้เป็น ๒ คำคือ กตัญญู รู้อุปการะที่ท่านทำแล้ว ๑ กตเวที ประกาศอุปการะที่ท่านทำแล้วให้ปรากฏ ๑ รวมความว่า รู้อุปการะที่ท่านทำแล้วและทำการตอบสนอง ชื่อว่า "กตัญญูกตเวที" รู้แล้วไม่ตอบสนองหาได้ชื่อว่าทำหน้าที่แล้วโดยสมบูรณ์ไม่ การแสดงความกตัญญูกตเวทีตามหลักบาลีที่ท่านแสดงไว้ในสิงคาลกสูตรมี ๕ ประการคือ

๑. ท่านเลี้ยงมาแล้ว เลี้ยงท่านตอบ
๒. ช่วยทำกิจของท่าน
๓. ดำรงวงศ์สกุลของท่าน
๔. ปฏิบัติตนให้สมควรรับทรัพย์มรดก
๕. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำความดีอุทิศให้

ตามพระบาลีนี้ การทำการตอบแทนอุปการะคุณของมารดาบิดาทำได้ ๒ ประการ คือ เมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่คราว ๑ เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วคราว ๑ และเมื่อกล่าวด้วยลักษณะการตอบแทนอุปการะคุณของท่าน ก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ ตอบแทนด้วยอามิสอย่าง ๑ การตอบแทนด้วยอามิสนั้น คือวัตถุสิ่งของอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ข้าวน้ำ อาหาร ผ้านุ่ง ผ้าห่ม ตลอดจนถึงทรัพย์สินเงินทอง ในเรื่องนี้ประเพณีโบราณพื้นเมือง (ภาคเหนือ) ได้ทำเป็นตัวอย่าง

อยู่แล้ว จะเห็นได้เมื่อถึงสมัยเทศกาลเช่น เข้าพรรษา ออกพรรษา ตรุษสงกรานต์ปีใหม่เป็นต้น มีการไปดำหัว คือไปแสดงคารวะขอศีลขอพรจากมารดาบิดาและผู้ที่เคารพนับถือ ด้วยวัตถุสิ่งของต่าง ๆ มีน้ำอบน้ำหอมและเครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น นั้นคือการแสดงคารวะและความกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีอุปการะคุณด้วยอามิส การตอบแทนด้วยการประพฤติตามโอวาทคำสั่งสอนนั้น ตามธรรมดามารดาบิดาย่อมมีเมตตา กรุณา ความปรารถนาดีต่อบุตรธิดาดังที่กล่าวแล้ว ท่านจึงคอยตักเตือนพร่ำสอนให้ละชั่วประพฤติดี เพื่อให้บุตรธิดาตั้งตนได้เป็นหลักฐาน ด้วยทรัพย์สมบัติ ด้วยวิชาความรู้ และความประพฤติดีงาม บุตรธิดาที่ประพฤติตามคำสั่งสอนของมารดาบิดา ได้ชื่อว่าแสดงความกตัญญูกตเวทีต่อมารดาบิดาอย่างสูง เป็นการบูชามารดาบิดายิ่งกว่าการบูชาด้วยวัตถุสิ่งของ และเป็นการทำ ตามวัตถุประสงค์ของมารดาบิดาโดยทั่วไปด้วย ดังที่ท่านกล่าวเปรียบเทียบไว้ว่า ไม่มีบุตร ๑ มีแล้วตาย ๑ มีแล้วไม่ตั้งอยู่ในโอวาทคำสั่งสอน ๑ มารดาบิดาทั่วไปควรปรารถนาความไม่มีบุตรและมีแล้วตาย เพราะมีบุตรแล้วไม่ตั้งอยู่ในโอวาทคำสั่งสอน นำความระทมทุกข์มาให้ไม่รู้จักจบ และบางแห่งท่านถึงกับกล่าวว่า " บุตรที่ไม่เชื่อฟัง ไม้เท้าของคนแก่ยังมีประโยชน์กว่า " ดังนี้

ในเรื่องการประพฤติตามโอวาทคำ สั่ง สอน ของ มารดา บิดานี้ ขอยกเรื่องทีฆาวุกุมารเป็นตัวอย่าง มีเรื่องย่อ ๆ ว่า ทีฆาวุกุมารเป็นโอรสของพระเจ้าทีฆีติเจ้าเมืองโกศล ถูกพระเจ้าพรหมทัตเจ้าเมืองพาราณสีชิงเอาราชสมบัติแล้วรับสั่งให้ประหารชีวิต พระเจ้าทีฆีติ เสีย

ก่อนที่พระเจ้าทีฆีติจะถูกประหารชีวิตนั้น พระองค์ได้ประทานโอวาท เป็นครั้งสุดท้ายว่า "ทีฆาวุ พ่ออย่าเห็นสั้นดีกว่ายาว เวรย่อมไม่ระงับด้วยการผูกเวร แต่เวรย่อมระงับด้วยการไม่ผูกเวร" เมื่อจบโอวาทพระเจ้าทีฆีติ ก็ถูกประหารชีวิต ตามพระราชอาญา ของพระเจ้าพรหมทัต ฝ่ายทีฆาวุกุมารก็ผูกอาฆาตในพระเจ้าพรหมทัต หาโอกาสแก้แค้นแทนพระราชบิดาตลอดมา จนกระทั่งครั้งหนึ่งได้โอกาส คือพระเจ้าพรหมทัตเสด็จไปล่าเนื้อ ทรงเหนื่อยเหนื่อยมีพระราชประสงค์จะทรงพักผ่อน แต่ไม่มีพระเขนย จึงได้ทรงวางพระเศียรบนตักทีฆาวุกุมาร เป็นโอกาสเหมาะของทีฆาวุกุมารที่จะได้ทำการแก้แค้นแทนพระราชบิดา จึงดึงพระแสงออกจากฝัก พระแสงยังไม่ทันพ้นฝัก ก็ระลึกถึงโอวาทของพระราชบิดาได้ ประหนึ่งพระองค์เสด็จมาพร่ำสอนอยู่เฉพาะหน้า จึงดันพระแสงไว้ในฝักตามเดิม ไม่สามารถทำอันตรายแก่พระเจ้าพรหมทัตแม้แต่น้อย พระเจ้าพรหมทัตทรงผวาตื่นพระบรรทมจึงตรัสถามทีฆาวุกุมาร เมื่อทรงทราบความตลอดแล้ว จึงพากันเสด็จกลับพระนครประชุมหมู่อำมาตย์ราชบริษัทแล้ว ประกาศยกย่องความดีของทีฆาวุกุมาร กับทั้งได้พระราชทานโกศลรัฐอันเป็นสมบัติของพระเจ้าทีฆีติคืนให้แก่กุมาร แถมพระราชทานพระราชธิดาให้เป็นคู่ครองอีกด้วย นี่คืออานิสงส์แห่งการกระทำตามโอวาทของมารดาบิดา บุตรที่สามารถตั้งตนได้เป็นหลักฐานทั้งโดยฐานะและวิชาความรู้ มีเกียรติยศชื่อเสียงยิ่งกว่ามารดาบิดา ชื่อว่าอติชาตบุตร คือบุตรผู้ยิ่งกว่ามารดาบิดา บุตรที่ประพฤติตามเยี่ยงอย่างของมารดาบิดา มีวิทยฐานะเสมอด้วยมารดาบิดา หรือสามารถ

ดำรงวงศ์สกุลของมารดาบิดาไว้ได้ ชื่อว่าอนุชาตบุตร คือบุตรที่เสมอด้วยมารดาบิดา บุตรที่ไม่สามารถดำรงวงศ์สกุลของมารดาบิดาไว้ได้ ทั้งความประพฤติก็ชั่วช้าเสียหาย ชื่อว่าอวชาตบุตร คือที่ต่ำกว่ามารดาบิดา การที่บุตรธิดาจะสามารถดำรงตนเป็นอติชาตบุตรหรืออนุชาตบุตรได้ ก็เพราะการประพฤติตามโอวาทของมารดาบิดาดังกล่าวแล้ว

ความกตัญญูกตเวที เป็นคุณธรรมที่สำคัญและจำเป็นแก่มนุษย์ทั่วไป แม้แต่พระอรหันต์ผู้สำเร็จกิจในการละและการบำเพ็ญเพื่อความดีเบื้องสูงแล้ว ก็ถือเป็นกิจที่สำคัญ และได้บำเพ็ญเป็นตัวอย่างมาแล้ว พึงเห็นเช่นพระสารีบุตร ก่อนที่ท่านจะได้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ได้ฟังหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาจากพระอัสสชิเป็นองค์แรก จึงได้เคารพนับถือพระอัสสชิเป็นอาจารย์ แม้เมื่อท่านได้บวชและได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงความเคารพในพระอัสสชิ บำเพ็ญตนเป็นศิษย์ที่ดีตลอดมา คือก่อนที่ท่านจะนอน ถ้าท่านทราบว่าพระอัสสชิอยู่ทิศใด ท่านจะต้องนอนหันศีรษะไปทางทิศนั้น เพื่อแสดงความเคารพในอาจารย์ ด้วยเหตุผลดังที่แสดงมา จึงประมวลความได้ว่า ความกตัญญูกตเวทีนี้มีอยู่ในบุคคลใด คนนั้นเป็นคนดี มีคุณธรรมที่น่าเคารพ เป็นผู้ที่ควรได้รับการยกย่องสรรเสริญจากบัณฑิตชนทั่วไป

สมตามธรรมภาษิตว่า นิมิตฺตํ สาธุรูปานํ กตญฺญูกตเวทิตา แปลความว่า ความกตัญญูกตเวที เป็นเครื่องหมายของคนดี ดังนี้

ทำดีไม่ได้ดี

แม้หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาจะยืนยันว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ตลอดมาก็ตาม ก็ยังมีผู้สงสัยว่า บางทีทำดีแล้วไม่ได้ดี ทำชั่วแล้วไม่ได้ชั่ว ทั้งนี้ คงจะมีเหตุผลสลับซับซ้อนอยู่หลายประการ จะขอเสนอความคิดเห็นสู่ท่านผู้อ่านผู้ฟัง เท่าที่นึกได้

ก่อนอื่นขอแยกความดีออกเป็น ๒ ประการ คือ

๑. ความดีที่มีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ ซึ่งเรียกว่า สภาวธรรม

๒. ความดีที่มีได้ด้วยการทำให้เกิดใหม่ เรียกว่า คุณธรรม

ความดีที่มีอยู่แล้วโดยธรรมชาตินั้น เช่น ดินเป็นที่อยู่อาศัยของพืชและสัตว์ต่าง ๆ ต้นไม้บางชนิดมีความงาม ความหอม เช่น ต้นกุหลาบ ต้นไม้บางชนิดใช้เป็นยา เช่น ต้นมะกา ต้นไม้บางชนิดมีความคงทนแข็งแรง เช่น ไม้สัก เป็นต้น สัตว์ต่าง ๆ มีความรักลูก รู้จักเลี้ยงลูก รู้จักให้อาหาร ทำการป้องกันภัยต่าง ๆ ลูกก็รู้จักแม่ รู้ว่าตัวไหนเป็นแม่ แสดง

อาการสนิทสนม ความดี ความงามของต้นไม้และอาการที่แสดงออกที่ดีงามของสัตว์ ตามที่ยกมาพอเป็นตัวอย่างนี้ เป็นความดีงามที่มีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ ไม่มีผู้ใดไปปรับปรุงตกแต่งหรือแนะนำสั่งสอนให้ทำ เป็นสิ่งที่มีเอง เป็นเอง ความดีงามที่มีอยู่แล้วโดยธรรมชาตินี้ มีได้ เป็นได้ ในขอบเขตที่จำกัด คือ เคยมีอยู่ เป็นอยู่อย่างไร ก็คงมีอยู่ เป็นอยู่อย่างนั้น ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงให้ดีขึ้น และเป็นความดีที่มีอยู่ทั่วไปทั้งมนุษย์และสัตว์ จึงกล่าวว่าเป็นความดีงามที่มีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ

ความดีที่มีได้ด้วยการทำให้เกิด ให้มีนั้น คือ ความดีที่สร้างขึ้นด้วยเจตนา เป็นความดีงามที่เหนือกว่าความดีงามโดย ธรรมชาติ ความดี ความชั่วที่เป็น ไปโดยธรรมชาติ พระพุทธศาสนายังไม่นับว่าเป็นความดี ความชั่ว การกระทำที่จัดว่าเป็นดี เป็นชั่วได้นั้น จะต้องเป็นการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา คือ มีความจงใจทำ หรือตั้งใจประกอบอยู่ด้วย หากไม่มีเจตนาประกอบการกระทำ การกระทำนั้นก็ไม่ต่างอะไร กับเครื่องยนต์กลไก เมื่อไขลานเดินเครื่องแล้ว ก็คงทำงานได้ตามหน้าที่เท่านั้น ไม่มีการรับผิดชอบ ไม่ดี ไม่ชั่ว

ความต่างกันระหว่างมนุษย์และสัตว์ ก็เนื่องจากการกระทำดังที่กล่าวมานี้ สัตว์ทำความดีเท่าที่ธรรมชาติอำนวยให้ ไม่มีการดัดแปลงแก้ไข คือไม่มีเจตนาเพิ่มเติมว่าจะทำให้ดีขึ้น สำหรับมนุษย์นั้นนอกจากจะทำความดีตามที่ธรรมชาติอำนวยให้แล้ว ยังมีเจตนาจงใจประกอบในการกระทำนั้น ๆ ด้วย หรือพูดให้เข้าใจง่ายว่า มนุษย์ได้เพิ่มคุณธรรมลงไปในการกระทำนั้นๆ ด้วย หากมนุษย์ผู้ใดกระทำกิจการสักแต่ว่าเป็นหน้าที่ มิได้มีเจตนาเพิ่มเติมคุณธรรมลงไปอีก การกระทำของมนุษย์ผู้นั้นก็ไม่ต่างอะไรจากสัตว์ เพราะเหตุผลดังกล่าวมานี้ พระพุทธ-องค์จึงตรัสไว้ว่า คนเราจะชั่วจะดี มิได้อยู่ที่ชาติตระกูล หรือยศฐาบรรดาศักดิ์ คนเราจะชั่วจะดีอยู่ที่การกระทำ การกระทำเท่านั้นที่บันดาลให้คนเป็นคนดี คนชั่วได้

ก่อนที่จะพูดถึงการทำความดี ใคร่จะชี้แจงถึงความหมายของความดีว่า ความดีคืออะไรเสียก่อน ความดีถ้าจะแยกออกเป็นส่วนใหญ่ ๆ มี ๒ ประการ คือ

๑. ความดีที่เห็นได้ง่าย เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข

๒. ความดีที่เห็นได้ยาก คือ การทำดีนั้นเองเป็นความดีอยู่ในตัวแล้ว

ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นผลของความดีที่เห็นได้ง่าย หมายความว่า การทำอะไร ถ้าได้รับผล คือ วัตถุสิ่งของ เงินทองเป็นรางวัล ซึ่งรวมเรียกว่าลาภก็ดี ได้รับตำแหน่งหน้าที่การงานหรือความเป็นใหญ่ก็ดี ได้รับคำยกย่องกล่าวขวัญชมเชยก็ดี ได้รับความสุขใจ ความพอใจก็ดี เรียกว่าได้รับผลของความดี การทำสิ่งใด ถ้าไม่ปรากฏผลอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่กล่าว คนส่วนมากก็เข้าใจว่าการทำนั้น ๆ ไม่ได้รับผล

และโดยนัยเช่นเดียวกัน การทำความชั่ว ถ้าไม่ปรากฏผลเป็นความ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ได้รับนินทา ได้รับความทุกข์ ก็เข้าใจว่ายังไม่ได้รับผลของความชั่ว

ดังนั้น จึงกล่าวว่า ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นผลของความดีที่เห็นได้ง่าย ความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เป็นผลของความชั่วที่เห็นได้ง่าย แต่ความจริงนั้นไม่แน่ คือ ไม่แน่ว่า ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข จะเป็นผลของ

การทำความดี และความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ จะเป็นผลของการทำความชั่วเสมอไป เพราะอะไร เพราะว่า บางคนทำความดี แต่ได้รับผลเป็นความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ คนบางคนทำความชั่ว กลับได้รับลาภ ได้ยศ สรรเสริญ สุข ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ตอบว่าที่เป็นเช่นนั้น เพราะลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ บางครั้งได้จากคนชั่ว คนพาลก็มี ไม่มีอะไร เป็นประกันว่า ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข จะต้องมาจากคนดี และเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ จะต้องมาจากคนชั่ว แต่ฝ่ายเดียวเท่านั้น คนบางคนไม่ถือเหตุผล และไม่ถือ ความถูกความผิดเป็นประมาณ แต่ถือเอาอารมณ์ชอบ ไม่ชอบ เป็นเกณฑ์ คือถ้าใครทำอะไรถูกใจ เขาก็ให้ลาภ ให้ยศ และ สรรเสริญ ถ้าใครทำอะไรไม่ถูกอารมณ์ เขาก็ไม่ยอมให้ ลาภ ยศ สรรเสริญ พระพุทธองค์จึงทรงเตือนไว้ว่า ลาภ ยศ สรรเสริญ ที่มาจากคนพาลถือเอาเป็นประมาณไม่ได้

ก็เมื่อไม่มีสิ่งใดจะเป็นเครื่องวัดผลของการทำความดีและความชั่ว เป็นที่แน่นอนเช่นนี้แล้ว จะเป็นการยุติได้อย่างไรว่า

ทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว จะถือเอาอะไรเป็นเครื่องวัดผลของการทำความดี ความชั่วต่อไปอีก ข้อนี้ตอบว่า การทำดีทำชั่วนั้นเอง เป็นผลของความดีความชั่วอยู่ในตัวแล้ว เพียงเท่านี้ยังฟังยาก จะขอยกตัวอย่างให้ฟัง ตัวอย่างฝ่ายการทำความดี เช่น การเสียสละสิ่งของช่วยเหลือคนอื่น เมื่อทำการเสียสละไปแล้ว แม้เราจะไม่ได้รับผลตอบแทนเป็น ลาภ ยศ สรรเสริญเลย แต่ผลของความดีได้ปรากฏแล้วพร้อมกับการกระทำ คือเป็นการช่วยเหลือคนอื่นให้ได้รับความสุขความสบาย เป็นการสร้างความร่มเย็นเป็นสุขให้เกิดขึ้นแล้ว ตัวเราก็ติเตียนตัวเองไม่ได้ ผู้รู้ทั้งหลายย่อมสรรเสริญ

ตัวอย่างฝ่ายการทำความชั่ว เช่นการลักขโมยสิ่งของ ๆ คนอื่น เมื่อได้ทำการลักขโมยสิ่งของ ๆ คนอื่นมาแล้ว แม้ว่าจะไม่ได้รับผลตอบแทนเป็นความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ แต่ผลของความชั่วได้ปรากฏแล้วพร้อมกับการกระทำ คือมีความหวาดระแวงในทางใจ หาความเป็นอิสระแก่ตัวเองไม่ได้ แม้จะเป็นความสุข ความพอใจ สำหรับคนนั้น ก็เป็น

สุขความที่ตั้งอยู่บนกองแห่งความทุกข์ เป็นการทำลายความสงบสุขของคนอื่น เป็นการสร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นแล้ว ตัวก็เอง ติเตียนตัวเองได้ ผู้รู้ทั้งหลายย่อมติเตียน

ตามหลักเหตุผลที่ยกมาประกอบนี้ เป็นอันกล่าวยืนยันได้ว่า ทำดีแล้วต้องได้ดี ทำชั่วแล้วต้องได้ชั่ว แต่ถ้าทำแล้วไม่ปรากฏผลเป็นความดี ความชั่ว เพราะมีเหตุผลอีกหลายประการ ดังจะยกขึ้นมาพิจารณาพอเป็นตัวอย่าง คือ

๑. เพราะทำไม่ถูกดี

๒. เพราะทำไม่ถึงดี

๓. เพราะทำไม่พอดี

๑. เพราะทำไม่ถูกดี

เป็นความจริงว่าการทำทุกอย่าง ถ้าไม่ถูกจุดหมายย่อมไม่ได้รับผล เหมือนการยิงปืน ถ้ายิงไม่ถูกเป้าหมายย่อมไม่ได้รับผล ฉะนั้น การทำความดีก็เช่นเดียวกัน ถ้าไม่ถูกจุดของความดี ย่อมไม่ได้รับผล การหาจุดของความดี จะต้องพิจารณาถึงกาล สถานที่ และบุคคล เพราะความดีบางอย่างเหมาะกับกาล บางอย่างเหมาะกับสถานที่ และบางอย่างเหมาะกับบุคคล

คำว่าเหมาะกับกาล มิได้หมายความว่า ให้ถือฤกษ์งามยามดี อันเป็นความเชื่อถือทางโหราศาสตร์ หามิได้ แต่มีความมุ่งหมายให้ทำงานให้เหมาะกับกาล เพราะการงานบางอย่างขึ้นอยู่กับเวลา เช่น การทำนา ทำสวน ต้องทำให้เหมาะกับฤดูกาล ถ้าไม่ถูกตามฤดูกาล แม้พืชพันธุ์จะดี เราจะมีความเพียรเป็นแรงหนุน ก็หาได้รับผลเต็มตามที่ต้องการไม่ ยังมีการงานอื่น ๆ อีกมากมายที่จะต้องให้เป็นไปตามกาล เช่นการเรียนหนังสือก็จะต้องเป็นเทอม เป็นชั่วโมง การฝึกหัดตำรวจ ทหาร ก็จะต้องแบ่งเวลาเป็นเช้า สาย บ่าย เย็น การหลับนอนก็จะต้องแบ่งเป็นกลางคืน กลางวัน เวลาหลับเวลาตื่น การพูด แม้จะเป็นการพูดดี ก็จะต้องเลือกเวลาพูด ถ้าพูดแล้วไม่ได้ผล ท่านสอนไว้ว่า ไม่พูดเสียเลยจะดีกว่า ดังคำพังเพยบทหนึ่งว่า "พูดไปสองไพเบี้ย นิ่งเสียค่าตำลึงทอง"

การทำความดีบางอย่าง ต้องทำให้เหมาะกับสถานที่เช่น การปลูกต้นไม้ ต้นไม้บางชนิดชอบขึ้นบนดอย บนเขา ต้นไม้บางชนิดชอบขึ้นในพื้นดินธรรมดา ต้นไม้บางชนิดชอบขึ้นในดินทราย หากผู้ปลูกต้นไม้ไม่เลือกที่ให้เหมาะสมกับ

พืชพันธุ์ตามที่กล่าว แม้จะใช้ความเพียรพยายาม ย่อมไม่อาจจะได้ผลตามที่ต้องการ การทำความดีในด้านอื่น ๆ จะต้องเลือกสถานที่ให้เหมาะสมเช่นเดียวกัน เช่นการเรียนหนังสือก็จะต้องเลือกโรงเรียน การบวชก็จะต้องเลือกวัด การปฏิบัติธรรมก็จะต้องเลือกสถานที่ แม้การค้าขายก็ต้องเลือกทำเลให้เหมาะกับการค้า ถ้าสามารถเลือกสถานที่ให้เหมาะกับกิจการนั้น ๆ การกระทำนั้นย่อมได้รับผล

การทำความดีบางอย่าง ต้องให้เหมาะสมกับบุคคล คำว่าเหมาะสมกับบุคคล มีความหมายเป็นสองทาง คือ ให้เหมาะสมกับตัวเอง และให้เหมาะสมกับคนอื่น ความดีบางอย่างเหมาะสมกับคนหนึ่ง แต่ไม่เหมาะสมกับอีกคนหนึ่ง เช่น ความขยันหมั่นเพียร ทำมาหากินเพื่อให้ร่ำรวย เป็นความดีของฆราวาส แต่ถ้าพระภิกษุไปทำเข้า แทนที่จะเป็นความดีกลับเป็นความไม่เหมาะสม เป็นที่ครหานินทาของคนทั่วไป ความมักน้อย สันโดษ มุ่งบำเพ็ญเมตตาภาวนา หาความหลุดรอดให้แก่ตัวเอง เป็นความดีสำหรับนักปฏิบัติ แต่ถ้าบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบคนอื่น และยังต้องการบริหารกิจการตามหน้าที่ของชาวโลกอยู่ การบำเพ็ญตนเช่นนั้นแทนที่

จะเป็นความดี ก็กลับเป็นความไม่เหมาะสม ดังนั้นบุคคลที่จะทำความดี จะต้องพิจารณาดูตัวเองว่า ตัวเองมีหน้าที่และความเหมาะสมอย่างไร เมื่อตระหนักแน่แก่ใจแล้ว ทำตามความเหมาะสม จึงจะได้รับผลจากการกระทำนั้น ๆ

การงานบางอย่างเกี่ยวข้องกับคนอื่น ผู้กระทำก็ต้องทำให้เหมาะสมกับบุคคลนั้น ๆ เช่นการต้อนรับแขก ถ้าแขกเป็นผู้ดีมีฐานะ มียศฐาบรรดาศักดิ์ เราให้การต้อนรับอย่างสามัญธรรมดา ไม่ให้การต้อนรับที่เหมาะสม กลับเป็นการกระทำที่ไม่เอื้อเฟื้อ ไม่ให้เกียรติแก่แขกที่มา แต่ถ้าแขกที่มาเป็นคนสามัญธรรมดา เราให้การต้อนรับเกินฐานะ ทำให้แขกที่มาเกิดความเคอะเขิน กระดากใจ และไม่สบายใจ กลายเป็นความทุกข์ทรมานใจ การทำให้เหมาะสมกับตัวบุคคล จึงจัดเป็นความดีอย่างหนึ่ง

อีกประการหนึ่ง ความเป็นอยู่ของบุคคลที่เป็นส่วนรวม ต้องแยกเป็นหมู่ เป็นพวก เป็นลัทธิ ศาสนาต่าง ๆ กัน เช่น สังคมชาววัด สังคมชาวบ้าน สังคมชาวอิสลาม สังคมชาวคริสเตียน สังคมชาวพุทธ เป็นต้น สังคมหนึ่ง ๆ ย่อมมีขนบธรรมเนียมข้อบังคับไม่เหมือนกัน บุคคลผู้ฉลาด

จะเข้าสู่สังคมใด ย่อมให้ความสนใจศึกษาขนบธรรมเนียมของสังคมนั้น และย่อมสามารถถือเอาประโยชน์จากสังคมได้เป็นอย่างดี บุคคลที่ไม่อาจจะเข้าสู่สังคมต่าง ๆ ก็ดี ทำการงานผิดพลาดไม่อาจจะได้รับความร่วมมือจากสังคมต่าง ๆ ก็ดี เพราะการทำตนไม่เหมาะสมกับสังคมนั้น ๆ

ด้วยเหตุผลตามที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นว่า การทำความดีบางอย่าง จะต้องทำให้เหมาะกับกาลสถานที่ และบุคคล อาจจะมีบางท่านสงสัยว่า ไหนว่าการทำความดีไม่เลือกกาลสถานที่ และบุคคล แต่ทำไมถึงกล่าวว่า การทำความดีบางอย่าง ต้องให้เหมาะกับกาล สถานที่ และบุคคล ตอบว่าจริง การทำความดีไม่เลือกกาล สถานที่และบุคคล คือทำความดีเมื่อไร ที่ไหน และทำกับใคร จัดเป็นความดีทั้งนั้น แต่กาล สถานที่ และบุคคลต่างหากจำกัดความดี เปรียบเทียบความดีเหมือนน้ำ ธรรมดาน้ำย่อมไม่จำกัดภาชนะ คือจะตักน้ำใส่ภาชนะอะไรก็ได้ จะเป็นคนโท โอ่ง อ่าง หรือแม้ในกะลาก็ได้ทั้งนั้น แต่ว่าภาชนะต่างหากจำกัดน้ำ คือ ถ้าภาชนะเล็กใส่น้ำได้น้อย ถ้าภาชนะใหญ่ใส่น้ำได้มาก ถ้าภาชนะสกปรก น้ำก็พลอยสกปรก ถ้าภาชนะสะอาด น้ำก็

พลอยสะอาดได้ด้วย ดังนั้น การทำความดีต้องเลือกกาล สถานที่ และบุคคล เพื่อให้การทำความดีนั้น ได้รับผลที่สมบูรณ์ และถูกต้องเท่านั้น

พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบการปฏิบัติธรรมที่ไม่ได้ผล เหมือนการกระทำของบุคคล ๔ จำพวก คือ

พวกหนึ่งต้องการน้ำมัน แล้วคั้นน้ำมันจากทราย
พวกหนึ่งต้องการน้ำนมโค รีดนมจากเขาโค
พวกหนึ่งต้องการเนย เคี่ยวเนยใสจากดินตม
พวกหนึ่งต้องการไฟ สีไฟจากไม้สด

บุคคลทั้ง ๔ จำพวกนี้ ชื่อว่าทำผิดที่ แม้จะทำด้วยความปรารถนาดี หรือการอ้อนวอนอย่างไรก็ตาม ย่อมไม่อาจจะได้รับผลตามที่ต้องการได้

ส่วนการปฏิบัติธรรมที่ถูก ย่อมจะได้รับผลเปรียบเหมือนการกระทำของบุคคล ๔ จำพวก คือ

ผู้ต้องการน้ำมัน แล้วคั้นน้ำมันจากเมล็ดงา
ผู้ต้องการน้ำนม แล้วรีดน้ำนมจากแม่โคลูกอ่อน
ผู้ต้องการเนยใส แล้วเคี่ยวเนยใสจากนมเปรี้ยว
ผู้ต้องการไฟ แล้วสีไฟจากไม้แห้ง

บุคคลทั้ง ๔ จำพวกนี้ ชื่อว่าทำถูกที่ เมื่อทำแล้วจะปรารถนาผลหรือไม่ก็ตาม ย่อมได้รับผลจากการกระทำนั้น

๒. ทำไม่ถึงดี

มีอธิบายว่า คนบางคนตั้งใจทำความดี และการกระทำก็ถูกทางของการทำความดี แต่ทำยังไม่ถึงจุดของความดี ก็ไม่อาจจะได้รับผลของความดีได้อย่างเต็มที่ ท่านกล่าวเปรียบเทียบว่า ความดีบางอย่างอยู่ลึกเหมือนสายน้ำในที่ดอน การขุดบ่อน้ำ ถ้าหากเป็นที่ลุ่มหรือที่ ๆ มีสายน้ำตื้น ขุดลงไปเพียงศอกสองศอกหรือเพียงวาสองวาก็ได้น้ำ แต่ถ้าเป็นที่ดอน ที่ๆ หาสายน้ำยาก จะต้องขุดลงไปอีกตั้ง ๒๐–๓๐ วาก็มี การทำความดีบางอย่างก็ฉันนั้น จะต้องทนกับอุปสรรคขวากหนาม จะต้องใช้ความเพียรพยายามมาก หากไปทำหยุดๆ หย่อน ๆ ทอดทิ้งเสียในระหว่าง ย่อมไม่ได้รับผล บางท่านเปรียบการทำความดีบางอย่างเหมือนการเจาะมะพร้าว มะพร้าวเป็นผลไม้ที่มีทั้งเปลือกทั้งกะลา และทั้งเนื้อ คนที่จะต้องการดื่มน้ำมะพร้าว จะทำง่าย ๆ เพียงใช้มือเจาะย่อมไม่อาจจะได้ดื่มน้ำได้ จะต้องมีมีด มีขวานช่วยเจาะ จึงจะได้ดื่มน้ำสมตามความปรารถนา การทำความดีก็จะต้องให้ถึงจุดของความดีเช่นเดียวกัน

การทำความดีบางอย่าง เหมือนการเดินทางไกล ธรรมดาการเดินทางต้องมีจุดหมายปลายทางจะใกล้ไกลแค่ไหน แล้วแต่ธุระนั้นๆ หากเป็นระยะทางที่ไกล ก็ต้องใช้เวลานาน และใช้ความ พยายาม มาก ถ้าขาด ความ เพียรไปหยุดเสียครึ่ง ๆ กลาง ๆ ธุระการงานที่ต้องประสงค์ย่อมไม่สำเร็จ ประโยชน์ที่จะพึงได้ย่อมไม่ปรากฏผล การทำความดีบางอย่าง ก็เป็นเช่นนั้น เช่น การเรียนหนังสือหรือวิชาต่าง ๆ จะต้องอาศัยการเก็บเล็กผสมน้อย กว่าจะปรากฏผลเป็นความรู้ที่ใช้การได้ จะต้องใช้เวลานาน หากเรียนไม่ถึงขั้นตามที่เขากำหนดไว้ ความรู้นั้นก็ไม่อาจจะนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่

การทำความดีบางอย่างต้องรู้จักคอย จะทำเป็นสุกเอาเผากินไม่ได้ เปรียบเหมือนการปลูกต้นไม้ ต้นไม้บางชนิด เช่น มะม่วง ลำไย ปลูกเพียงระยะ ๕–๖ ปีก็ได้รับผล แต่ต้นไม้บางชนิดต้องใช้เวลานานไม่ต่ำกว่า ๕๐-๖๐ ปี จึงจะใช้การได้ เช่นไม้สัก เป็นต้น ข้าพเจ้าเคยอ่านเรื่อง "เพชร" เขาเล่าว่า การที่จะเกิดเพชรขึ้นได้ จะต้องเกิดขึ้นด้วยน้ำมือของธรรมชาตินับเวลาเป็นล้าน ๆ ปี และโรงงานนั้นก็จะ

ต้องอยู่ในพื้นลึกของพิภพ อันเป็นแหล่งที่เกิดภูเขาไฟละลายหินผาจนหลอมเหลว ผลึกของคาร์บอน หรือ เพชรจะอุบัติขึ้นในธารหินละลายใต้พื้นผิวพิภพนั้น เราจะพบสิ่งอันล้ำค่านี้ในอาฟริกา อินเดีย และ อเมริกาใต

กว่าเม็ดดินหินผาจะละลายตัวเอง มาหลอมหล่อรวมเป็นเพชรได้ ต้องใช้เวลาเป็นล้าน ๆ ปี ถ้าสมมุติว่า เราอยากจะได้เพชรสักเม็ดหนึ่ง แต่ต้องคอย คอยจนกว่าหินจะละลายกลายมาเป็นเพชร ท่านจะคอยไหวไหม เมื่อท่านไม่อาจจะคอยได้ ท่านจะปฏิเสธว่าเพชรไม่มีเช่นนั้นหรือ ความจริงของเพชร เป็นเครื่องพิสูจน์หลักความจริงของความดีว่า ความจริงบางอย่างนี้ ขึ้นกับเวลา จะต้องใช้เวลาเพื่อหลอมหล่อตัวเองให้สมบูรณ์ จะเห็นตัวอย่างได้ เช่น พระโพธิสัตว์ ชีวิตของพระโพธิสัตว์ ก็คือชีวิตของท่านที่หลอมหล่อเพื่อสร้างความดีนั้นเอง เมื่อท่านได้พบพระโพธิญาณสมประสงค์แล้ว ชื่อว่าชีวิตของท่านถึงที่สุดของความดีแล้ว คนบางคน เมื่อทำความดีเพียงนิด ๆ หน่อย ๆ ยังไม่ทันเห็นผลของความดี ก็ตีอกชกลมว่า ความดีไม่ให้ผล ถ้าท่านคิดว่า การทำความดีก็เหมือนกับ

หินที่ละลายตัวเอง เพื่อหลอมหล่อเป็นเพชร ต้องใช้เวลาเป็นล้าน ๆ ปี ท่านก็สบายใจ

๓. ทำไม่พอดี

มีอธิบายว่า วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ก็ดี การกระทำต่าง ๆ ก็ดี ที่ว่าดีนั้นขึ้นอยู่กับความพอดี หากขาดความพอดีกลับเป็นของมีโทษ หลักความจริงข้อนี้ พระพุทธองค์ทรงค้นพบเมื่อก่อนจะตรัสรู้ คือ เมื่อพระองค์เป็นเจ้าชายสิทธัตถะได้พิจารณาปัญหาของชีวิต เมื่อตระหนักแน่พระทัยว่า ชีวิตนี้ เป็นเหยื่อของความแก่ ความตาย ชีวิตนี้คือความทุกข์ พระองค์ทรงใคร่จะให้พ้นจากความทุกข์ ทรงพิจารณาเห็นความจริงว่า ชีวิตฆราวาสที่หมกมุ่นวุ่นอยู่กับกามคุณ เป็นชีวิตที่ย่อหย่อนไม่อาจจะพ้นไปจากความทุกข์ได้ จึงเสด็จออกไปบรรพชาเป็นนักบวช พระองค์ทรงทรมานพระวรกายด้วยการบำเพ็ญตบะต่าง ๆ มีการอดพระกระยาหาร ทรงกลั้นลมหายใจ เป็นต้น พระองค์ก็ทรงทราบว่าเป็นการทรมานตนจนเกินไป ไม่อาจจะบรรลุผลที่ต้องการได้ ตามพระประวัติของพระองค์ตอนนี้ ได้เล่าเปรียบเทียบไว้ว่า เทวดาได้นำ

พิณสามสายมาดีดให้พระองค์สดับ พิณสามสายนั้น คือ สายหนึ่งตึงเกินไป ดีดก็ไม่เพราะ พอดีดมากเข้าก็ขาด สายหนึ่งหย่อนเกินไป ดีดก็ไม่ดัง ฟังก็ไม่เพราะ สายหนึ่งไม่ตึง ไม่หย่อน พอดี ๆ ดีดเข้าก็ไม่ขาด เสียงก็ไพเราะ พระองค์จึงได้บำเพ็ญสมาธิภาวนาตามสมควรแก่เหตุ พระองค์จึงได้สำเร็จสัมโพธิญาณ ได้ทรงประกาศความจริงว่า การทำความเพียรต้องมีส่วนผสม คือ การทำสมาธิกับความความเพียรต้องพอดีกัน ถ้าความเพียรมีมาก ขาดสมาธิความสงบใจ ก็กลายเป็นความฟุ้งซ่าน มีแต่สมาธิความสงบ แต่ขาดความเพียร มักจะกลับกลายเป็นความง่วงเหงาหาวนอน ศรัทธากับปัญญาต้องผสมส่วนให้พอดีกัน ถ้ามีแต่ศรัทธาขาดปัญญา ก็กลายเป็นความงมงาย ขาดความรอบคอบ ถ้ามีแต่ปัญญา ขาดศรัทธา ก็มีแต่ความไฝ่ฝัน ขาดการกระทำ จึงกล่าวได้ว่า การตรัสรู้ของพระองค์คือผลของการทำพอดี

ความพอดีย่อมอำนวยประโยชน์ให้ทุกกรณี พระพุทธองค์ตรัสว่า "มฺตฺตญฺญุตา สทา สาธุ ความรู้จักประมาณให้สำเร็จประโยชน์ทุกอย่าง" ตรงกันข้าม ความไม่รู้จักประมาณ ทำให้เสียประโยชน์ทุกอย่าง ตัวอย่างในเรื่องนี้มีอยู่

มากมาย เช่น การแต่งตัวด้วยเพชรนิลจินดา แม้จะเป็นอาภรณ์ที่มีค่า ราคาสูง แต่ถ้าประดับเสียจนเกินประมาณ ก็กลายเป็นน่าเกลียดไม่น่าดู ต่อเมื่อทำให้พอประมาณ พอเหมาะกับฐานะ ตำแหน่ง และเหมาะกับกาลนิยม ก็เป็นของสวยงามน่าดู การพูด ถ้าไม่มีประมาณ ก็ก่อความรำคาญให้แก่ผู้ฟัง การเทศน์ การปาฐกถา ถ้ายาวเกินกาล เกินสมัย แม้จะเป็นเรื่องที่มีสาระ ก็ทำให้ผู้ฟังเกิดความเบื่อหน่าย คลายความสนใจ การให้ทานก็เหมือนกัน ต้องทำให้พอดี คนที่มีมากแต่ทำน้อย ไม่เหมาะสมกับฐานะเขาเรียกว่าคนตระหนี่ คนที่มีน้อยแต่ทำมาก เขาเรียกว่าคนขี้โอ่ หรือพุ่มเพือย ความเมตตาปรารถนาดีต่อคนอื่น ถ้าไม่มีประมาณ ก็กลับกลายเป็นความเดือดร้อน ซึ่งเรียกว่า "เมตตาตกหลุม" การเข้าหาเจ้านาย ก็เป็นความจำเป็นอย่างหนึ่ง สำหรับคนที่อยู่ใต้บังคับบัญชา แต่ต้องทำให้พอประมาณ ถ้าใกล้ชิดเกินไป ก็กลายเป็นการประจบประแจง เลียแข้งเลียขา ถ้าห่างเกินไป กลายเป็นความไม่เอื้อเฟื้อ ขาดความจงรักภักดี การติดต่อระหว่างเพื่อนฝูง ก็เป็นที่มาของความสนิทคุ้นเคย เกิดความสามัคคีรักใคร่กัน แม้ไม่เป็นญาติก็เหมือนญาติ แต่

ถ้าสนิทกันเกินไป ก็ขาดความเกรงใจ กลับกลายเป็นความประมาทเลินเล่อ ก่อให้เกิดความพลั้งพลาดได้ง่าย ภัยพิบัติและการทะเลาะวิวาทมักจะตามมาทีหลัง ดินฟ้าอากาศที่ทำให้เกิดความสบายเป็นที่พอใจของคนทั่วไป คือ อากาศที่พอดีๆ ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป ถ้าร้อนเกินไป หนาวเกินไป ก็ทำให้เกิดความไม่สบายได้ง่าย ขึ้นชื่อว่าความไม่พอดีแล้ว เป็นอันว่าหาดีไม่ได้ แม้จะทำด้วยเจตนาดี ก็หาจัดว่าดีไม่ ท่านยกตัวอย่างเปรียบว่า นายใช้ให้คนใช้ไปตลาด คนใช้คนที่ ๑ เมื่อไปถึงตลาดแล้ว เบียดบังเอาสตางค์นายใช้ส่วนตัว เมื่อกลับมาถึงบ้าน นายถามว่าทำไมซื้อของแพง ก็หาทางแก้ตัวว่า ของมันแพง คนใช้คนที่ ๒ เมื่อไปถึงตลาดแล้ว เพิ่มสตางค์ส่วนตัวซื้อของมาให้นาย เพื่อจะประจบนาย เมื่อนายถามว่าทำไมซื้อของได้มาก ก็ตอบว่าของมันถูก คนใช้คนที่ ๓ เมื่อไปถึงตลาดแล้ว ก็จ่ายซื้อสิ่งของตามจำนวนสตางค์ที่นายมอบให้ไป เมื่อนายถามถึงราคาของ ก็บอกตามความเป็นจริงเท่าที่ซื้อมา หากสมมุติว่าท่านเป็นนาย ท่านจะติคนใช้คนไหนว่าทำผิด ทำไม่ถูก และจะชมคนไหนว่าทำถูก ว่าโดยความเป็นธรรมแล้วก็ต้องตำหนิคนใช้ที่ ๑ ทำผิด

ชนิดที่ไม่มีทางที่จะให้อภัยเลย เพราะเป็นความทุจริตฉ้อโกง คนใช้คนที่ ๒ แม้จะทำไปด้วยเจตนาดี แต่เป็นเจตนาดีที่เกินพอดี ไม่รักษาความจริง จึงจัดเป็นฝ่ายผิด แต่เป็นความผิดที่ควรจะให้อภัย และเป็นบุคคลที่ควรจะได้รับความเอ็นดู สงสารมากกว่า สำหรับคนใช้ที่ ๓ เป็นบุคคลที่หาทางตำหนิไม่ได้ ควรได้รับการยกย่องสรรเสริญโดยส่วนเดียว เหตุผลง่าย ๆ ในเรื่องนี้ก็คือ ทำพอเหมาะพอดี ไม่มากไม่น้อย เป็นการประกาศความจริงด้วยเหตุผล นี่คืออานุภาพของความพอดี

รวมความว่า ความดี ความชั่วเป็นสัจธรรม คือไม่มีการเปลี่ยนแปลง ทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว แต่ที่จะปรากฏผลเป็นดีเป็นชั่วนั้น ต้องสืบเนื่องมาจากเหตุ คือการกระทำ ถ้าทำดีไม่ถูกดี ถ้าทำดีไม่ถึงดี และทำไม่พอดีแล้วย่อมไม่อาจจะได้รับผลของความดี แม้หากจะได้รับก็ได้รับไม่เต็มที่ ต่อเมื่อทำให้ถูกดี คือ ถูกกาล สถานที่ และบุคคล ทำให้ถึงดี ไม่ยอมหยุดยั้งในระหว่าง ทำให้เต็มตามขนาดของความดี และให้พอดี ไม่เกิน และไม่หย่อน จากความดีย่อมจะได้รับผลของความดีโดยไม่มีปัญหา

พุทธองค์ทรงประกาศโอวาทไว้
เป็นหัวใจที่สำคัญให้มั่นหมาย
ทำดีต้องได้ดีไม่มีกลาย
ถึงตัวตายยังติดอยู่เป็นคู่ตน

ทำชั่วต้องได้ชั่วให้มัวมืด
ไม่จางจืดจากจิตสถิตผล
การกระทำเป็นเหตุอาเพศดล
เหตุกับผลเป็นอยู่คู่กันเอย ฯ

วิธีบริหารจิต

โลกมนุษย์ในยุคปัจจุบันนี้ ได้มีสิ่งแวดล้อมแปลก ๆ ใหม่ ๆ เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวเราอย่างมากมายเหลือหลาย สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เหล่านี้ได้มีอิทธิพลเหนือชีวิตจิตใจคนเป็นอย่างมาก จนเป็นเหตุให้ชาวโลกในทุกวันนี้ ส่วนมากบังเกิดมีอาการอ่อนเพลียทางจิต ในลักษณะต่าง ๆ ขึ้น ตัวอย่างที่จะยกให้เห็นได้ง่าย ๆ ก็คือความขี้หลงขี้ลืม ความคิดความอ่าน ก็ปรากฏว่าชักจะขาดความปราดเปรียวลงกว่าแต่ก่อน และมีไม่น้อยรายที่ถึงกับเกิดความท้อแท้ และทอดอาลัยตายอยากในชีวิตไปเลย อาการต่าง ๆ เหล่านี้ หากเกิดขึ้นในคนวัยหนุ่มวัยสาว ก็พอทำเนา แต่ถ้าเกิดขึ้นแก่บุคคลในวัยสูงอายุด้วยแล้ว อาการซบเซาแห่งจิตก็จะยิ่งทรุดหนักลงไปอีก

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมานี้ ได้มีจิตแพทย์ชาวอเมริกันนายหนึ่งชื่อ ดร.ลีเลียน เจ. มาร์ติน ได้คิดค้นหาวิธีบริหารจิตสำหรับบุคคลวัยสูงอายุขึ้น เพื่อให้ชาวอเมริกันนำไปเป็นหลักฝึกหัดจิต จะได้มีจิตเข้มแข็งและมีร่างกายสมบูรณ์ ไม่อ่อนแอแก่ชราลงง่าย ๆ เพื่อให้ท่านผู้สนใจในการฝึกจิตจะได้รู้ว่า คนในสมัยปัจจุบันนี้เขามีความรู้สึกนึกคิดอย่างไร

หลักบริหารจิตของ ดร. มาร์ติน มี ๙ ข้อดังนี้.—

๑. จงอ่านหนังสือพิมพ์ทุกวัน แล้วย่อเรื่องราวที่สนใจเอาไว้ในสมุดบันทึกประจำวัน

๒. จงอ่านหนังสือดัง ๆ วันละ ๓–๔ นาที เป็นอย่างน้อย ทั้งนี้ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้คางยานเหนียบนาบ อันเป็นสัญญลักษณ์ของคนแก่

๓. จงกะแผนการทำงานไว้แต่ละวันโดยไม่ให้ซ้ำกัน

๔. จงเดินเร็ว ๆ เที่ยวดูอะไรต่ออะไรเพื่อเป็นการเปิดหูเปิดตาเสียบ้าง

๕. จงเขียนจดหมายวันละฉบับเป็นอย่างน้อย

๖. จงหัวเราะบ่อย ๆ เพราะการหัวเราะช่วยในการย่อยอาหาร และการไหลเวียนของโลหิตได้เป็นอย่างดี

๗. จงโมโหเสียบ้าง เพราะความโมโหเป็นบ่อเกิดแห่งพลังจิตและอารมณ์ ในขณะที่กำลังโมโหจงอย่านั่งนิ่ง ๆ แต่จงออกเดินไปหรือระเบิดความโมโหนั้นออกมาเสีย อย่าเก็บให้มันอัดแน่นไว้ในใจเป็นอันขาด

๘. จงอย่านินทาใคร แต่จงพูดต่อหน้าเจ้าตัวอย่างเปิดเผยและอยู่ในอารมณ์ขันเสมอ

๙. จงหางานอดิเรกอย่างใดอย่างหนึ่งไว้ทำเป็นประจำ ถ้ายังหาไม่ได้ วิธีง่าย ๆ ก็คือ ทำงานบ้าน หรือเล่นดนตรี หรือถ้าชอบเขียน ก็จงแต่งหนังสือสักเล่มหนึ่ง

หลักบริหารจิตของ ดร. มาร์ติน ทั้ง ๙ ข้อนี้ เป็นหลักที่จะพึงปฏิบัติต่อชีวิตประจำวัน พูดง่าย ๆ ก็คือ ทำอย่างไรวันหนึ่ง ๆ จิตใจของเราจึงจะไม่เศร้าสร้อยหงอยเหงา ทำอย่างไรจิตของเรา

จึงจะเบิกบาน และได้ทำประโยชน์พร้อมกันไปด้วย นับว่าเป็นหลักปฏิบัติง่าย ๆ หากนำไปปฏิบัติก็จะได้ประโยชน์กับชีวิตไม่น้อย จะขอนำเอาหลักปฏิบัติทั้ง ๙ ประการนี้มาขยายความและพิจารณาเปรียบเทียบว่า หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ท่านสอนไว้อย่างไรบ้าง

ประการที่ ๑ ที่ว่าจงอ่านหนังสือพิมพ์เป็นประจำทุกวัน แล้วย่อเรื่องไว้ในสมุดบันทึกประจำวัน ข้อนี้ตรงกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาในข้อที่ว่า ให้หมั่นฟังหมั่นคิด ติดขัดให้ถาม ได้ความอย่างไรให้เขียนไว้ ท่านรวมเรียกหัวข้อทั้ง ๔ นี้ว่า หัวใจบัณฑิต คือใครอยากจะเป็นคนฉลาด มีความรู้ ให้ปฏิบัติตามหลัก ๔ ประการนี้ หากขาดหลักทั้ง ๔ นี้ จะเป็นคนฉลาดไม่ได้เลย

ในมงคล ๓๘ ข้อที่ ๗ ท่านเรียกบุคคลที่สนใจต่อการศึกษาว่า พาหุสัจจะ คือบุคคลผู้คงแก่เรียน และสรรเสริญว่าเป็นที่มาแห่งความสุข ความเจริญ

ร่างกายของมนุษย์เรานี้ ประกอบด้วยอวัยวะหลายชิ้นหลายส่วนด้วยกัน แต่ละชิ้นแต่ละส่วนย่อมมีความหมายและใช้ประโยชน์ในที่ต่างกัน ร่างกายมือเท้า มีไว้สำหรับใช้ทำการงาน มันสมองมีไว้สำหรับคิด จิตมีไว้สำหรับคุมสั่งงาน ร่างกายต้องการอาหารเป็นปัจจัยบำรุงหล่อเลี้ยงให้เจริญเติบโต ให้สมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นวันหนึ่ง ๆ มนุษย์เราจึงต้องรับประทานอาหารเป็นประจำ อาหารทางร่างกายเห็นประโยชน์ได้ง่าย คนส่วนมากเข้าใจว่าอาหารทาง

ร่างกาย สำคัญกว่าอาหารทางสมอง และในทางจิตใจ การทะเลาะวิวาทกัน มักจะมีสาเหตุเนื่องจากแย่งอาหารทางกาย ส่วนอาหารทางใจไม่เคยมีใครยื้อแย่งถึงกับทะเลาะกันเลย ความรู้ความฉลาดเป็นอาหารทางสมอง คุณธรรมเป็นอาหารทางใจ มนุษย์ต่างจากสัตว์ตรงที่มนุษย์รู้จักใช้สมอง ใช้ความคิด แม้สัตว์บางประเภทจะรู้จักใช้สมอง มีความฉลาดสามารถจะรู้ภาษามนุษย์ตามที่เจ้าของมันสอน ก็รู้ได้ในวงจำกัด หาได้รู้กว้างขวางเหมือนมนุษย์ไม่ ที่ว่ามนุษย์มีความรู้ยิ่งกว่าสัตว์นั้น ก็หาได้มีความรู้มาแต่กำเนิดไม่ บรรดาผู้รู้ทั้งหลายล้วนแต่ต้องศึกษาเล่าเรียนภายหลังทั้งสิ้น ดังนั้นการศึกษาจึงเป็นบ่อเกิดแห่งความรู้ การศึกษาทำได้ ๒ ทางด้วยกัน คือ

๑. ศึกษาจากครู
๒. ศึกษาด้วยตนเอง

การศึกษาจากครู หมายถึงการศึกษาที่มีบุคคลสองประเภท คือ ครูผู้สอน และนักเรียนผู้รับการศึกษา ได้แก่การศึกษาตามโรงเรียนต่าง ๆ ซึ่งส่วนมากบุคคลที่รับการศึกษายังอยู่ในปฐมวัย

การศึกษาด้วยตนเอง เป็นการศึกษาที่ไม่มีขอบเขตจำกัดกาลสถานที่ และวัยของผู้ศึกษา การที่บุคคลให้ความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมที่ได้เห็นได้ฟัง คอยสังเกตพิจารณาอยู่เสมอ ชื่อว่าการศึกษาด้วยตนเอง สิ่งที่ให้ความรู้ ความฉลาด สามารถจะรู้ ความเคลื่อน

ไหว ความเป็นไปของโลกในสมัยปัจจุบันนี้ คือวิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์ ตามธรรมดาของชาวโลก บุคคลต้องทำมาหากิน ต้องการความร่ำรวย มีหลักฐานบ้านช่อง มีเกียรติยศชื่อเสียง คนเคารพนับถือ การที่บุคคลจะอยู่ในโลกได้ดีมีฐานะดังกล่าว จะต้องมีหูยาว ตายาว ยิ่งเป็นบุคคลที่รับผิดชอบกิจการงานบริหาร ปกครองลูกหลานบริษัทบริวาร เป็นผู้นำหมู่คณะ จะต้องมีหูยาว ตายาว มีความฉลาดรอบรู้มากขึ้นเพียงนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า " พาโล อปริณายโก คนมีปัญญาอ่อน ไม่ควรเป็นหัวหน้า " พูดง่าย ๆ ว่า คนไม่มีความรู้ จะเป็นผู้นำที่ดีไม่ได้ ไม่ว่าคนหรือสัตว์ สำคัญที่ผู้นำ ถ้าผู้นำดี มีความรู้ ความสามารถ ก็นำบริษัทบริวาร ไปสู่ความเจริญ ถ้าผู้นำไม่ดี ขาดความรู้ ความสามารถ ก็นำบริษัทบริวารไปสู่ความเสื่อม ยิ่งในสมัยปัจจุบันนี้ เยาวชนลูกหลานกำลังตื่นต่อการศึกษา หากผู้ปกครองพ่อแม่ไม่สนใจต่อการศึกษา ก็ไม่อาจจะปกครองบริวารลูกหลานให้ดำเนินชีวิตไปในทางเหมาะสมและถูกต้องได้ มีอยู่ทางเดียวที่จะได้ความรู้คือสนใจต่อการศึกษา คนที่สนใจต่อการศึกษา แสดงให้เห็นคุณธรรมในทางใจว่า เป็นคนไม่เบื่อหน่ายท้อถอย มีความพากเพียรพยายามบุคคลที่มีคุณธรรมเช่นนี้ แม้จะมีอุปสรรคเกิดขึ้นแก่การงาน หรือแม้สังขารร่างกายจะแก่ชราไปตามกฎแห่งธรรมดา ก็ยังมีกำลังกายกำลังใจเข้มแข็ง สามารถจะผ่าพ้นอุปสรรค แก้ไขเหตุการณ์ที่เลวร้ายให้กลับกลายเป็นดี ตรงกันข้ามกับบุคคลที่ขาดความดิ้นรนขวนขวาย ปล่อยกายปล่อยใจให้เลื่อนลอย

ไปตามยถากรรม เบื่อหน่ายท้อถอย มีสมองก็ไม่ได้ใช้ มีร่างกายก็ไร้ประโยชน์ บางคนเป็นกาฝากสังคม เป็นภาระอันหนักของพ่อแม่ ดังนั้น บุคคลผู้สนใจต่อการศึกษา จึงเป็นอุบายรักษาจิต หรือบริหารจิตให้เป็นจิตที่อดทนเข้มแข็ง ได้บำเพ็ญประโยชน์ตลอดวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

ประการที่ ๒ ความทรุดโทรมเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ชื่อว่าความแก่ ท่านแสดงลักษณะของความแก่ไว้ว่า ฟันหลุด ผมหงอก หลังโกง ตัวสะพรั่งด้วยเส้นเอ็น มือสั่น เท้าสั่น เดินงกเงิ่นไปมา เมื่ออาการเหล่านี้ปรากฏ คนส่วนมาก จึงยอมรับว่าแก่ แท้ที่จริงนั้น คนเราพอเกิดมาแล้วก็เริ่มแก่ คือร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลงมาโดยลำดับ เมื่อยังอยู่ในวัยที่เจริญจึงเข้าใจว่ายังไม่แก่ บางคนแม้อาการของความแก่ทางร่างกายจะปรากฏแล้ว แต่ใจยังไม่ยอมแก่ คนประเภทนี้ทางศาสนาท่านเรียกว่าคนเมาในวัย ขึ้นชื่อว่าเมาแล้ว ไม่ว่าเมาประเภทไหน คือเมากายหรือเมาเหล้าก็ตาม จะมีอาการเหมือนกันหมด ขณะที่เมาอยู่นั้นจะไม่ยอมรับความจริงที่ตนกำลังเป็นอยู่นั้นเลย พึงเห็นตัวอย่างคนที่เมาเหล้า แม้จะเมามาย เดินซัดเซเต็มถนนก็ตาม ถ้ามีใครไปบอกว่าเขากำลังเมา เขาจะปฏิเสธเสียงแข็งว่า ฉันไม่มาว....ฉันไม่มาวอยู่นั่นเอง คนที่ตกอยู่ในอำนาจความเมาก็เช่นกัน แม้สังขารร่างกายจะแก่แล้ว เขาก็ยังปฏิเสธว่า ไม่แก่อยู่นั่นเอง

ถ้าจะถามว่า คนเราอายุสักเท่าไร จึงจะเรียกว่าคนแก่ ข้อนี้ประเทศต่าง ๆ มีความเห็นไม่ลงรอยกัน ประเทศอาร์เจนตินามีกฎหมายบัญญัติว่า คนมีอายุ ๕๕ ปีขึ้นไป จึงจะเรียกว่าแก่ ใน

ประเทศฝรั่งเศสและนิวซีแลนด์ กฎหมายบัญญัติว่า คนมีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป จึงจะเรียกว่าแก่ ประเทศอเมริกาและอีกหลายประเทศถือว่า คนมีอายุตั้งแต่ ๖๗ ปีขึ้นไป จึงจะเรียกว่าคนแก่ แต่บางประเทศถือว่า คนอายุ ๗๐ ปี ขึ้นไป จึงจะเรียกว่าคนแก่ก็มี ถ้าจะถือเอาตัวบทกฎหมายเป็นเกณฑ์แล้ว แต่ละประเทศกำหนดอายุของคนแก่ไว้ไม่เท่ากัน เล่ากันว่า หญิงชาวอเมริกันคนหนึ่งอายุได้ ๙๒ ปี แกได้รับเบี้ยเลี้ยงจากรัฐบาลวันละ๕ เหรียญ (เหรียญหนึ่งเท่ากับเงินไทยประมาณ ๒๐ บาท) แทนที่แกจะนำเงินจำนวนนี้ไปใช้จ่ายบำรุงความสุขให้มากที่สุด เท่าที่จะมากได้ แต่แกใช้เพียงวันละ ๓ เหรียญ เก็บไว้ ๒ เหรียญ เมื่อมีผู้ถามว่า ทำไมไม่ใช้เสียให้หมด หญิงชราคนนั้นตอบว่า จะเก็บเอาไว้เมื่อแก่ คำตอบนี้ทำให้คิดว่าอายุ ๙๒ ปีแล้ว ยังไม่แก่อีกหรือ แต่ถ้าจะคิดไปในแง่ดี ก็น่าชมว่า หญิงชราคนนั้นเป็นคนไม่ประมาท ชีวิตคนเราไม่แน่ บางคนแก่หง่อมแล้วก็ยังอยู่ได้อีกตั้งหลายปี แต่บางคนอยู่ในวัยหนุ่มสาวแท้ ๆ กลับตายก่อนก็มี จึงไม่ควรประมาทต่อชีวิต

ปัญหามีว่าเมื่อตัวแก่แล้วทำไมจึงจะรู้ตัวว่าแก่ หม่อมราชวงศ์คึกฤทธิ์ ปราโมช ได้เขียนวิธีสังเกตความแก่ไว้ในเรื่องเก็บเล็กผสมน้อยว่าให้สังเกตสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

๑. เวลาเราไปไหนมาไหน เห็นคนที่เดินตามถนนดูเป็นเด็กไปทั้งเมือง ไม่ทราบว่ามาจากไหน ความจริงเพราะเรามีอายุมากขึ้นจึงมองเห็นคนอื่นเป็นเด็ก

๒. ตัวพิมพ์สมัยนี้ดูเล็กลงไปทุกที อ่านไม่ค่อยสะดวกเหมือนสมัยก่อน ความจริงตัวพิมพ์ไม่ได้เล็ก แต่ตามันแก่

๓. ของกินสมัยนี้ดูเหนียวเคี้ยวยาก และไม่อร่อยเหมือนสมัยก่อน ความจริงของกินไม่ได้เหนียวกว่าแต่ก่อน แต่ฟันมันแก่

๔. กลางคืนสมัยนี้ดูยาวกว่าสมัยก่อน เพราะนอนจนเต็มอิ่มแล้วก็ยังไม่สิ้นคืน ความจริงกลางคืนสมัยก่อน–สมัยนี้ ก็มีเวลา ๑๒ ชั่วโมงเท่ากัน แต่เพราะร่างกายแก่ นอนพักผ่อนเพียงไม่กี่ชั่วโมงก็เพียงพอกับความต้องการแล้ว

๕. ญาติพี่น้องและเพื่อนฝูงตายบ่อยเต็มที ต้องไปเผาไม่รู้จักหยุดจักหย่อน ความจริงเมื่อเราเป็นเด็ก ญาติพี่น้องและเพื่อนฝูงก็ตายไม่น้อยเหมือนกัน แต่เราไม่สนใจ และไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปเผา จึงไม่รู้สึกว่ามีใครตาย

๖. คนที่ไม่รู้จักกัน มักจะใช้คำแทนชื่อเรียกว่า ตาบ้าง ลุงบ้าง ไม่รู้ว่าเห็นเราเป็นอะไรไป ความจริง ไม่ได้เห็นเราเป็นอะไรไปหรอก แต่เขาเห็นว่าเราแก่แล้ว

๗. บันไดบ้านดูเหมือนจะสูงขึ้นทุกวัน ความจริงบันไดบ้านมิได้สูงขึ้นเลย แต่เข่าของเรามันแก่ลงทุกวัน

๘, คนสมัยนี้ชอบพูดกระซิบ ฟังไม่ค่อยได้ยิน ครั้นถามหนักๆ เข้าก็หาว่ารุ่มร่าม ความจริงคนสมัยนี้หรือสมัยไหน ก็พูดทำนองเดียวกัน แต่หูของเรามันแก่ต่างหาก

วิธีสังเกตความแก่ยังมีอยู่อีกมากมาย แล้วแต่จะหาอุบายคิดให้เห็น อีกประการหนึ่ง วิธีสังเกตคนแก่คนหนุ่ม ให้สังเกตเรื่องที่คุย คือถ้ายังเป็นหนุ่มเป็นสาว เรื่องที่คุยกันมักจะเป็นเรื่องของอนาคต เป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความหวัง สร้างวิมานอนาคตไว้ในมโนภาพอย่างหรูหรา ถ้าเป็นคนกลางคน เรื่องที่คุยกันมักจะเป็นเรื่องในปัจจุบัน คือเรื่องการงานหรือภาระหน้าที่ ๆ กำลังทำอยู่ แต่ถ้าคนใดพอเอ่ยปากจะพูดเรื่องอะไร ก็อ้างแต่อดีตเต กาเล มีแต่เรื่องของอดีต และมักจะเป็นอดีตที่ดีกว่าปัจจุบันทั้งสิ้น บุคคลนั้น แม้เพียงแต่ได้ยินเสียงยังไม่ทันจะเห็นหน้า ก็บอกได้ว่าคน ๆ นั้นเป็นคนแก่

พูดถึงเรื่องคนแก่มาเสียยืดยาว ท่านผู้อ่านผู้ฟังคงนึกสงสัยว่า หัวข้อเรื่องว่า วิธีบริหารจิต ทำไมจึงมาพูดถึงเรื่องคนแก่ เนื่องจากวิธีบริหารจิตของ ดร.มาร์ติน ข้อ ๒ ว่า จงอ่านหนังสือดัง ๆ วันละ ๓-๔ นาทีเป็นอย่างน้อย ทั้งนี้ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้คางยานเนิบนาบ อันเป็นสัญญลักษณ์ของคนแก่ ดังนั้น จึงยกเอาเรื่องของคนแก่หรือความแก่ขึ้นมาให้ท่านผู้อ่านได้ฟังได้พิจารณา คนแก่คือคนอย่างไร จะรู้ได้อย่างไรว่าคนนั้นคนนี้เป็นคนแก่ ท่านจะเห็นได้ว่า คางยานแก้มตอบเป็นลักษณะของความแก่แต่ละอย่าง ดร.มาร์ติน ให้คำแนะนำว่า แม้ว่าคนเราจะต้องแก่ คางจะต้องยาน ก็ไม่ควรจะปล่อยไปตามเรื่องตามราว ควรจะบริหารให้แก่ช้ากว่านั้น วิธีบริหารคางมิให้ยาน หรือให้ยานแต่ช้า คือให้มีเวลาอ่านหนังสือ

ดัง ๆ บ้าง อย่างน้อยควรจะเป็นวันละ ๓-๔ นาที ประโยชน์ของการอ่านหนังสือดัง ๆ นอกจากจะเป็นการบริหารกายส่วนต่างแล้ว ยังได้ความรู้ความฉลาดพร้อมกันไปในขณะเดียวกัน การออกเสียงขณะอ่านหนังสือ ยังเป็นการระบายอารมณ์ให้ออกมาได้ด้วย

เรื่องของความแก่ พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาทุกวัน ๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ โดยพุทธประสงค์ก็เพื่อจะให้ทุกคนรู้หลักความจริงว่า ความแก่เป็นความจริงของชีวิต ไม่ควรจะเศร้าเสียใจเมื่อได้พบกับความแก่ และในขณะเดียวกันก็ไม่ควรทอดถอนยอมตนให้เป็นคนแก่ที่ไร้ประโยชน์ ควรจะบริหารร่างกาย ให้ปลอดภัยจากโรค ให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงเพื่อจะได้ใช้ประโยชน์ตามสมควร เป็นการยึดเอาสาระจากสิ่งที่ไม่มีสาระอีกด้วย

ประการที่ ๓ ดร. มาร์ติน ได้แนะนำแนวการบริหารจิตไว้ว่า จงกะแผนการทำงานไว้แต่ละวัน โดยไม่ให้ซ้ำกัน จุดหมายสำคัญในการบริหารจิตข้อนี้ คือการทำงาน งานเป็นคู่กับชีวิต หรือจะพูดว่าชีวิตเป็นอยู่ได้เพราะงานก็ได้ ไอน์สไตน์ ปราชญ์ที่ชาวโลกรู้จักดีได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการทำงานไว้ว่า วิธีเดียวที่เป็นไปได้ในการเตรียมตัวสำหรับอนาคตนั้น คือทำงานของวันนี้ให้ดีที่สุดในวันนี้ ข้อคิดสั้น ๆ นี้ บ่งความว่า ชีวิตในอนาคตจะเสื่อมหรือจะเจริญ ขึ้นอยู่กับงานในปัจจุบัน ผู้ใดทำงานในวันนี้ได้ดีที่สุด ผู้นั้นจะมีชีวิตในอนาคตอันแจ่มใส ตรงกันข้าม ผู้ใดมีการงานอันอากูลคั่งค้าง ผู้นั้น

จะมีชีวิตในอนาคตอันมืดมน ได้แก่คำว่า "ตอนต้นสู้ทนทุกข์ จะได้สุขเมื่อตอนปลาย ตอนต้นชอบสบาย จะเคราะห์ร้ายเมื่อปลายมือ" คำสอนในทางพระพุทธศาสนาก็สอนไว้ว่า ประโยชน์ย่อมสำเร็จโดยชอบแก่ผู้ที่ทำงานโดยไม่เบื่อหน่าย

การทำงานนั้นต้องมีแผน จะต้องกำหนดไว้ล่วงหน้าว่าจะทำอย่างไหนก่อน อย่างไหนหลัง ต้องรู้กำลังกายกำลังใจของตนว่าสามารถจะทำได้ตามที่กะไว้ เคยมีตัวอย่างมาแล้วมากมาย บางคนกะแผนงานเอาไว้อย่างสวยหรู แต่แล้วก็ล้มเหลวเหลือแต่ซากแห่งความเศร้า ทั้งนี้ เพราะกะแผนไว้เกินความรู้ความสามารถและเกินกำลังที่ตัวเองจะทำได้ ข้าพเจ้าได้เขียนไว้ในสมุดบันทึกว่า คนเราเกิดมา จะต้องมีหลักการในการงาน หลักการในการเรียน หลักการในการประพฤติปฏิบัติตนด้วยกันทุกคน ใครไม่มีหลักสำหรับนำทางจะเป็นการเดินทางโดยปราศจากเข็มทิศ ยิ่งมีความรู้ความคิดมากขึ้นหลักที่ยึดถือก็จะเปลี่ยนรูปไป มากบ้างน้อยบ้างเป็นธรรมดา หลักในการดำเนินชีวิตที่เปรียบเหมือนว่า เป็นเหมือนเข็มทิศนั้น เห็นจะน้อยไป สมัยนี้ควรจะเปรียบเป็นเรดาร์จะดีกว่า เพราะเรดาร์ เป็นเครื่องมือที่วัดระยะทาง รู้ทิศทาง และอาจเห็นภาพประกอบด้วย ถ้าหากหลักดำเนินชีวิตยังไม่มี เพราะยังเป็นนักเรียน หลักในการเรียนก็ควรจะมีบ้าง ใครมีหลักในการเรียน จะเรียนได้ดีกว่าคนที่ปราศจากหลัก การเรียนอย่างขยัน แต่ขาดหลัก จะได้ผลน้อย

คำที่ว่าจงกะแผนการทำงานไว้แต่ละวัน บางคนอาจจะคิดว่า

เราไม่มีตำแหน่งหน้าที่ ไม่มีการงานอะไรที่จะต้องรับผิดชอบ ไม่มีงานการอะไรที่จะต้องกะแผน หากมีใครมีความคิดเช่นนี้ นับว่าเป็นความคิดที่ผิด เพราะคนที่ไม่มีหน้าที่การงาน ไม่มีในโลก ทุกคนจะมีหน้าที่การงานด้วยกันทั้งนั้น เว้นแต่จะมีงานมากงานน้อยเท่านั้น หน้าที่ตัวจะต้องทำให้เสร็จไปวันหนึ่ง ๆ นั้นแลชื่อว่า การงาน พระพุทธองค์ทรงสอนวิธีทำงานไว้ว่า คนที่จะทำงานสำเร็จต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ ๔ ประการ คือ

๑. ฉันทะ ความพอใจ

๒. วิริยะ ความเพียร

๓. จิตตะ ความใฝ่ใจ

๔. วิมังสา ความพินิจพิเคราะห์

คนทำงานที่มีคุณสมบัติ ๔ ประการนี้ ชื่อว่าคนมีแผนงาน คือเริ่มต้นด้วยฉันทะ ความพอใจ การทำงานต้องเริ่มต้นมาจากจิตใจ ถ้าเริ่มต้นด้วยความพอใจเต็มใจแล้ว งานนั้นมีหวังสำเร็จ เมื่อมีความพอใจ ย่อมทำด้วยความกล้า หนักเอาเบาสู้ ไม่เห็นแก่เหน็ดแก่เหนื่อย นอกจากนี้ยังมีความสนใจในงาน เอาใจจดจ่อ ทำด้วยความสม่ำเสมอ ไม่ลุ่ม ๆ ดอน ๆ มีใจรักงานพร้อมไปด้วย ในขณะเดียวกันก็ใช้ความพินิจพิเคราะห์ ผลได้ผลเสียของงาน มีการดัดแปลงแก้ไขเพื่อความเหมาะสม และผลสำเร็จอันดีงามของงานนั้นด้วย คุณสมบัติ ๔ ประการนี้ ท่านเรียกว่า อิทธิบาท คุณธรรมเป็นเครื่องถึงความสำเร็จ

คนที่มีแผนงานและทำงานตามแผน แสดงถึงคุณธรรมในทางใจว่า เป็นคนมีระเบียบ มีจุดหมายในการทำ มิใช่สักแต่ว่าทำ หรือทำตามอารมณ์ อยากทำก็ทำ ไม่อยากทำก็ทิ้งไว้ ตามใจชอบหามิได้ คนที่ทำอะไรไม่มีจุดหมายก็ไม่ต่างอะไรกับคนที่ขาดสติ ที่เดินทางไปโดยไม่มีจุดหมายปลายทาง ตัวเองก็ไม่ทราบว่าจะเดินไปไหน และไม่ต่างอะไรกับคนที่ยิงปืนที่ไม่ได้เล็งศูนย์ ยากที่จะถูกตรงตามเป้าหมาย ดังนั้น คนที่มีแผนงานจึงจัดว่าเป็นคนมีการบริหารจิต เพราะจิตของเขามีความตื่นตัวที่จะทำงานอยู่เสมอ เมื่อจิตมีความตื่นตัวก็เป็นพลังงานให้ร่างกายมีความเคลื่อนไหว ได้ใช้แรงงานที่เป็นประโยชน์ ประโยชน์ที่ได้นั้นกลับเป็นพลังงานให้จิตมีความอิ่ม ความพอใจในผลงาน นั่นคือทางมาของความสุขอย่างหนึ่ง

ประการที่ ๔ จงเดินเร็ว ๆ เที่ยวดูอะไรต่ออะไร เพื่อเป็นการเปิดหูเปิดตาเสียบ้าง ข้อนี้ประการสำคัญอยู่ที่การเดิน และผลพลอยได้ คือเดินดูสิ่งที่ควรดูพร้อมไปด้วย การเดินเป็นอิริยาบทอย่างหนึ่งในอิริยาบททั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน แต่ละอย่างมีความจำเป็นต่อร่างกายเท่า ๆ กัน หากไปทำมากอย่างหนึ่ง และไปทำน้อยเสียอีกอย่างหนึ่ง ย่อมเป็นที่มาแห่งความไม่สบาย ร่างกายนี้ท่านเปรียบเหมือนม้าที่คนใช้ขี่เพื่อเดินทางไกล เป็นเวลาแรมปี แรมเดือน กว่าจะถึงที่ตนประสงค์ เจ้าของม้าจะต้องฉลาดในการบริหารม้าของตนไม่ให้มันผอมจนวิ่งไม่ไหว และก็ไม่ให้มันอ้วนมากจนวิ่งไม่ไหวอีกเหมือนกัน แต่จะให้เป็นไปพอเหมาะพอดี ให้เป็นม้าที่แข็งแกร่ง

อดทน คล่องแคล่ว ได้อย่างใจของเจ้าของ ไม่เจ็บไข้ง่าย ไม่ตื่นตกใจง่าย ดังนี้เป็นต้น ข้อนี้ฉันใด การบริหารร่างกายก็ฉันนั้น ผู้หวังความสำเร็จในการศึกษาและการปฏิบัติ จักต้องเอาใจใส่บริหารร่างกายของตน ให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสมแก่การศึกษาและการปฏิบัติ ที่ตนกำลังทำอยู่

การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการบริหารร่างกายที่มีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ เมื่อว่าถึงธรรมชาติแล้ว จะเห็นได้ว่าทุกสิ่งเกิดมาเพื่อความเหมาะสม ข้อสำคัญให้รู้จักใช้ มาในสมัยปัจจุบันนี้ สิ่งที่มีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ หาได้เพียงพอกับความต้องการของมนุษย์ไม่ มนุษย์ในสมัยปัจจุบันต้องการความเร็ว ต้องการความสะดวก และต้องการมาก ๆ สิ่งที่มีอยู่โดยธรรมชาติ จึงมีการดัดแปลงแก้ไข แทนที่การไปไหนมาไหนจะอาศัยอิริยาบทเดิน ก็ต้องใช้ยานพาหนะ ยานพาหนะที่ใช้ แทนที่จะเป็นเกวียน เป็นรถม้า ก็ต้องเปลี่ยนมาโดยลำดับ จนกระทั่งมาเป็นยานพาหนะที่ขับเคลื่อนด้วยพลังไอพ่นจรวด อยู่ในปัจจุบันนี้ การบริหารร่างกายในยุคปัจจุบันที่นิยมกันมากที่สุดคือการกีฬา การกีฬานอกจากจะถือว่าเป็นการบริหารร่างกายแล้ว ยังถือว่าเป็นการเชื่อมความสามัคคี แต่จะเป็นเพราะมุ่งการแพ้การชนะจนเกินไป หรือจะเป็นเพราะเหตุอื่นก็ไม่ทราบ มักจะได้ยินข่าวจากวงการกีฬาเสมอว่า มีการทะเลาะวิวาทกัน ถึงกับยกพวกเข้าชกต่อยชุลมุนวุ่นวาย และใช่มีแต่เหตุการณ์ที่ไม่เรียบร้อยเกิดขึ้นในระหว่างเด็กต่อเด็ก หรือโรงเรียนต่อโรงเรียนเท่านั้น แม้

กีฬาระหว่างชาติต่อชาติ ก็ยังมีเหตุการณ์ที่ไม่เรียบร้อยเช่นกัน

ความเจริญในยุคปัจจุบัน กับความเป็นอยู่ประจำวันของมนุษย์ยุคนี้ มีหลายสิ่งหลายอย่างที่น่าคิด โดยปกติมนุษย์ทุกรูปทุกนาม จะต้องพยายามช่วยตัวเองในการครองชีพ นึกถึงสมัยโบราณ ลูกทุกคนมีหน้าที่แบ่งเบาภาระการงานในบ้านช่วยพ่อแม่ แม้จะมีความจำเป็นต้องไปศึกษาวิชากับครูอาจารย์นอกบ้านบ้าง ก็ไปเพียงบางเวลา หรือบางวันเท่านั้น วันหนึ่ง ๆ มีเวลาช่วยพ่อแม่ เช่น ตักน้ำ ตำข้าว ทำครัว ช่วยเลี้ยงน้อง และอื่น ๆ อีกหลายอย่าง แต่ปัจจุบันนี้ การงานต่าง ๆ ที่เคยช่วยพ่อแม่ นับวันแต่จะห่างออกไปทุกที พอเริ่มรู้เดียงสา ก็เริ่มเข้าโรงเรียนนอกจากจะเรียนในโรงเรียนแล้ว ยังต้องทำการบ้าน ต้องเรียนพิเศษ ต้องซ้อมกีฬา และยังต้องทำอะไรต่ออะไรอีกมากมาย เมื่อเป็นดังนี้ แทนที่ลูกจะได้ช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ กลับเพิ่มภาระให้พ่อแม่มากขึ้น ยิ่งมีลูกมากเพียงใดก็ยิ่งเพิ่มภาระให้พ่อแม่มากเพียงนั้น หากพ่อแม่ทำราชการหรือมีอาชีพนอกบ้าน ภาระกิจในบ้านจึงตกเป็นภาระของคนอื่น คือต้องจ้างคนอื่นทำแทน วิชาการครองเรือน ที่ถ่ายทอดเป็นมรดกมาแต่ปู่ย่า ตายายตลอดถึงขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของตระกูล นับวันแต่จะเหินห่างจากความรู้สึก และหมดโอกาสที่จะถ่ายให้กับลูกหลาน อ่านหนังสือพิมพ์พบข้อความที่เขาพูดถึงความเจริญในยุคใหม่ว่า ขณะที่วิชากิจการบ้านเรือนและการปรุงอาหารได้รับการเผยแพร่สนับสนุนทั้งทางวิทยุ ทางโทรทัศน์และทางหนังสือพิมพ์ ยิ่งกว่ายุคหนึ่งสมัยใด

สถิติในการกินอาหารปิ่นโตโดยบอกรับประจำเดือนของครอบครัวต่าง ๆ ก็ยิ่งเพิ่มจำนวนมากขึ้นมิใช่เฉพาะคนโสดหรือครอบครัวขนาดเล็กที่ยังไม่อยู่ในฐานะที่จะมีคนครัว หรือมีธุระพัวพันเสียจนหาเวลาไม่ได้เท่านั้น หากตลอดถึงครอบครัวใหญ่ ๆ ด้วย อ้างว่าเพื่อความสะดวกสบายใจในการที่จะต้องรบกับแม่ครัว และปัญหาการจ่ายตลาด ดังนี้เป็นต้น ผู้ที่สนใจต่อความเจริญในยุคใหม่คงทราบความจริงเหล่านี้ได้ดี ว่าถึงความสะดวกสบายแล้ว วิธีการรับอาหารปิ่นโตนี้ดีแน่ แต่ว่าถึงความเหมาะสมหรือสิ่งที่ควรทำในชีวิตของครอบครัวแล้วมีผลเสียหายตั้งหลายอย่าง การงานใดถ้ามุ่งสบายเกินไปมักจะมีผลเสียหายตามมาทีหลัง โบราณท่านสอนไว้ว่า มักง่ายได้ยาก ลำบากได้ดี

การที่หยิบยกเอาความเจริญในยุคใหม่มาเล่าให้ฟังนี้ เพื่อจะให้ผู้อ่านผู้ฟังเข้าใจว่าความเจริญในยุคใหม่มุ่งเอาความสะดวกสบายเป็นเกณฑ์ ไม่คำนึงถึงความจำเป็นบางอย่างที่มีอยู่ในธรรมชาติ และไม่คำนึงถึงความเสียหายในทางขนบธรรมเนียมประเพณี และความเสื่อมเสียในทางจิตใจ

เป็นความจริงว่า อันธรรมดาของโลก จะให้หยุดอยู่ในสภาพเดิมโดยไม่ให้มีการเปลี่ยนแปลงย่อมเป็นไปไม่ได้ ธรรมดาของโลกย่อมมีการวิวัฒนาการไปตามยุคตามสมัย เท่าที่เล่าความเจริญของโลกมาในตอนต้น ก็มิได้หมายความว่าจะคัดค้านหรือขวางความเปลี่ยนแปลงของโลกก็หามิได้ แต่มีความมุ่งหมายว่า โลกจะเจริญก้าวหน้า

ไปอย่างไรก็ตาม สิ่งที่มีอยู่แล้วโดยธรรมชาติก็ยังเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจอยู่นั่นเอง โดยเฉพาะการเดิน ท่านถือว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจมาก การปฏิบัติของบุคคลผู้ยินดีในการเจริญภาวนา มีอยู่วิธีหนึ่งที่ท่านนิยมปฏิบัติกัน วิธีที่ว่านี้คือ การเดินจงกรม การเดินจงกรม หมายถึงการเดินกลับไปกลับมาพร้อมกับมีการสวดกำกับอยู่ด้วย ท่านแสดงว่าการเดินจงกรมนี้มีอานิสงส์ ๕ ประการ คือ

๑. ทนต่อการเดินทางไกล
๒. ทนต่อการตั้งความเพียร
๓. เจ็บไข้น้อย
๔. ทำให้อาหารที่รับประทานแล้วย่อยได้ดี
๕. ทำให้จิตเป็นสมาธิได้นาน

ดังนั้น การเดินจึงเป็นการบริหารร่างกายและจิตใจดังกล่าวแล้ว

ประการที่ ๕ จงเขียนจดหมายวันละฉบับเป็นอย่างน้อย เป็นที่รับรองกันโดยทั่วไปแล้วว่าคนเราจะเป็นอิสระโดดเดี่ยว โดยไม่มีการเกี่ยวข้องกับคนอื่นย่อมเป็นไปไม่ได้ ทุกคนมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับคนอื่นในฐานะต่าง ๆ กัน โดยฐานะเป็นญาติบ้าง เป็นมิตรสหายบ้าง โดยฐานะเป็นผู้บังคับบัญชาและโดยฐานะผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาบ้าง เป็นธรรมดาของคนที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน ย่อมมีธุระหน้าที่ที่จะต้องติดต่อกันอยู่เสมอ ถ้าอยู่ใกล้กัน ก็จะต้องไปมา

หาสู่เยี่ยมถามข่าวของกันและกัน ถ้าอยู่ห่างไกลกันก็จะต้องติดต่อกันโดยทางจดหมาย คนที่อยู่ ห่างบ้าน ห่างญาติพี่น้อง การได้รับจดหมายแต่ละครั้ง ก่อให้เกิดความดีใจแค่ไหนเพียงใด คนที่เคยผ่านเหตุการณ์นี้มาแล้วย่อมทราบได้ดี จดหมายเป็นสื่อสารสัมพันธ์ที่จำเป็นของมนุษย์ทั้งในอดีตและ แม้ในสมัยปัจจุบันนี้ ทั้ง ๆ ที่จดหมายมีความสำคัญดังกล่าวนี้ แต่ก็เป็นเรื่องที่แปลก คือคนส่วนมากชอบแต่เป็นฝ่ายรับไม่ชอบเป็นฝ่ายให้ ชอบแต่อ่านจดหมายแต่ไม่ชอบเขียนจดหมาย การเขียนจดหมายใช่ว่าจะเป็นเรื่องลำบากยากเย็นอะไร หรือจะต้องลงทุนลง แรงอะไรมากมายก็หามิได้ แต่ก็อดที่จะผลัดวัน ประกันพรุ่ง ไม่ ได้ แม้ผู้เขียนเองก็เคยเป็นทำนองนี้มาแล้ว ญาติที่สนิทและมิตรที่รักต้องเหินห่างกันไป ก็เพราะการผัดวันประกันพรุ่งในการเขียนจดหมาย มีอยู่เป็นจำนวนไม่น้อยการที่พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า การงานที่คั่งค้างอากูล เป็นอัปมงคล คือเป็นไปเพื่อความเสื่อม เป็นไปเพื่อ ความเศร้าหมองก็เพราะเหตุผลดังที่กล่าวมานี้ การเขียนจดหมาย เมื่อมองดูประโยชน์โดยผิวเผินคล้าย ๆ กับว่าเป็นเรื่องธรรมดา ๆ หรือเป็นเรื่องของหนุ่มสาวที่จะพึงทำต่อกันเท่านั้น แท้ที่จริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ จดหมายมีความจำเป็นต่อทุกคน ระหว่างลูกกับพ่อแม่ ระหว่างสามีกับภรรยาระหว่างญาติต่อญาติ ระหว่างมิตรต่อมิตร จะมีใครปฏิเสธได้ไหมว่าตัวเราไม่มีความสัมพันธ์ต่อบุคคลดังกล่าว มา นี้ เลย ปฏิเสธ ไม่ ได้ตัวเราจะต้องมีความเกี่ยวข้องกับคนอื่นคนใดคนหนึ่ง หากท่านเป็น

พ่อแม่ ท่านมีลูกอยู่ห่างไกล ลูกของท่านเป็นคนขยันเขียนจดหมาย มีเรื่องอะไรก็เขียนจดหมายเล่าให้ท่านฟัง ท่านคงภูมิใจและเป็นสุขกับลูกของท่านไม่น้อยเลย ลูกที่อยู่ห่างไกลก็ทำนองเดียวกัน วันไหนได้รับจดหมายจากพ่อแม่ก็รู้สึกตื่นเต้นดีใจ มีอุตสาหพยายามที่จะศึกษาเล่าเรียน ประโยชน์ของการเขียนจดหมายที่เล่ามานี้ หมายถึงประโยชน์ที่ผู้รับจดหมายจะพึงได้รับ แต่ตาม หัวข้อที่เขียนท่านมีความมุ่งหมายว่า การเขียนจดหมายเป็นการบริหารจิตของผู้ที่เขียนนั่นเอง ได้กล่าวมาแล้วว่าการเขียนจดหมายมิใช่งานหนักหรือต้องลงทุนลงแรงมากมายอะไร แต่คนส่วนมากก็มักจะละเลยทอดทิ้ง กว่าจะเขียนได้ ก็มักจะลืมวันลืมคืน ดังนั้น การเขียนจดหมายจึงต้องฝึกทำ ตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาท่านสอนว่า การที่บุคคลฝืนใจทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ กิริยาที่ทำนั้น ชื่อว่าเป็นการฝึกจิต หรือการบริหารจิต ตามธรรมดาจิตของคนมักจะตกอยู่ใต้อำนาจกิเลสฝ่ายต่ำเสมอ แม้การตามใจตัวเอง จะทำการงานก็มักจะอ้างว่าร้อนนัก หนาวนัก ค่ำแล้วเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่เป็นมายาของกิเลสทั้งนั้น กิเลสที่เข้ามาสิงอยู่กับใจนั้นมันจะแฝงเข้ามาในร่างของมิตรที่สนิท พร้อมกับนำเอาสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยติดเข้ามาด้วย เช่น เวลาจะให้ทาน กิเลสมันก็มาบอกว่า จะให้ไปทำไม ให้ไปก็เท่านั้น คนให้ก็เป็นอยู่ได้ คนไม่ให้ก็เป็นอยู่ได้ เวลาจะทำบุญสร้างโบสถ์ กิเลสก็มากระซิบบอกว่า โบสถ์มีมากแล้วสู้สร้างโรงเรียนไม่

ได้ ครั้นจะทำบุญสร้างโรงเรียน สู้ทำบุญสร้างโรงพยาบาลไม่ได้ ครั้นจะทำบุญสร้างโรงพยาบาล มันก็มากระซิบบอกว่าสู้ทำบุญช่วยคนยากจนไม่ได้ ผลที่สุดเลยไม่ต้องทำอะไร กิเลสกับมารเป็นความชั่วประเภทเดียวกัน คอยล้างผลาญเกียดกันมิให้เราทำความดี คนที่พยายามเอาชนะกิเลส ไม่ยอมโอนอ่อนผ่อนตาม แม้จะลำบากยากกาย ก็ยอมทน ชื่อว่าการฝึกฝนอบรมตน คนที่ฝึกฝนอบรมตนไม่ยอมให้กิเลสแฝงเข้ามาทำลายความดี ไม่ยอมทิ้งธุระหน้าที่ ย่อมสามารถยึดเอาประโยชน์ตนประโยชน์ท่านไว้ได้เสมอ

ประการที่ ๖ จงหัวเราะบ่อย ๆ เพราะการหัวเราะช่วยในการย่อยอาหาร และการไหลเวียนของโลหิตได้เป็นอย่างดี ข้อนี้ประการสำคัญอยู่ที่การหัวเราะ เมื่อเอ่ยถึงคำว่า หัวเราะ ท่านผู้อ่านผู้ฟังคงทราบได้ดีว่าหมายถึงอะไร ในบรรดาส่วนของร่างกาย ส่วนที่บอกให้รู้ถึงความสุขความทุกข์ได้ คือใบหน้า เมื่อแรกพบกัน ถ้าสังเกตเห็นใบหน้าเพื่อนฝูงซีดเซียว ก็มักจะทักว่า เออเป็นอย่างไรไป ดูหน้าตาไม่แจ่มใส แต่ตรงกันข้าม ถ้าสังเกตเห็นใบหน้าเพื่อนฝูงยิ้มแย้มแจ่มใส ก็มักจะถามว่า เป็นไงหมู่นี้ ดูผุดผาดถ้าจะเป็นสุขใจดีนะ ดังนั้น ใบหน้าที่บูดบึ้งตึงเครียด จึงส่อให้เห็นเจ้าของใบหน้าว่าเป็นเจ้าของแห่งความทุกข์ ใบหน้าที่เบิกบานร่าเริง จึงส่อให้เห็นเจ้าของแห่งใบหน้าว่าเป็นเจ้าของแห่งความสุข

อย่าว่าถึงกับหัวเราะเลย คนเราเป็นแต่เพียงมีใบหน้าอันยิ้มแย้มแจ่มใส ก็ทำให้ตัวได้รับประโยชน์ และช่วยให้คนอื่นพลอยได้รับ

ความสุขได้อย่างมากมาย ในหนังสือบทสร้างนิสัยของท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก วัดพระศรีมหาธาตุ ท่านกล่าวว่านักจิตวิทยาและแพทย์ ได้แสดงถึงประโยชน์ของการหัวเราะไว้ว่า การหัวเราะเป็นยารักษาโรคขนานที่ราคาถูกที่สุด แต่มีผลศักดิ์สิทธิ์มากที่สุด คุณภาพแห่งการหัวเราะนี้อยู่ที่ ทำให้เกิดการสะเทือนที่ท้อง ช่วยให้เครื่องสูบโลหิตเดินดี ช่วยย่อยอาหาร และขณะหัวเราะนั้น ต่อมชนิดหนึ่งในร่างกายจะหยดยาชูชีวิตลงในโลหิตให้มีลักษณะดี ขณะเดียวกันน้ำย่อยอาหารก็จะหยดลงสู่กระเพาะอาหารมากกว่าเดิม ทำให้โลหิตได้รับอาหารมาก เมื่อโลหิตมีลักษณะดีขึ้นแล้ว ร่างกายเกิดความแข็งแรงมีผิวพรรณผุดผ่อง การหัวเราะจึงเป็นเครื่องบริหารร่างกายและจิตใจให้มีสุขภาพอนามัยดีได้ส่วนหนึ่ง

ข้อที่ว่าการหัวเราะเป็นยาขนานหนึ่งนั้น ย่อมเป็นความจริงคนที่หัวเราะหรือยิ้มแย้มอยู่เสมอนั้น แสดงว่าเป็นคนที่โรคน้อยการหัวเราะเป็นเหมือนยาป้องกันโรค คุณสมบัติของนางพยาบาลที่ทำให้คนไข้หายเร็วขึ้น คือ ความยิ้มย่องผ่องใสของพยาบาลนั่นเองคนไข้ทุกคนจะรู้สึกทุเลาเมื่อได้เห็นแพทย์มีดวงหน้าสดชื่น ศิลปะแห่งการเป็นแพทย์นั้น นิสัยยิ้มแย้มแช่มชื่นของแพทย์เองมีความสำคัญเท่ากับความรู้ในแพทยศาสตร์ การให้ยาของนายแพทย์ จะช่วยบำบัดโรคทางใจได้ด้วย

ลักษณะยิ้มอยู่ที่ใบหน้านั้น มีความสำคัญยิ่งกว่าเครื่องประดับหลายเท่า คนที่ยิ้มไม่เป็น แม้ว่าจะประดับด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์อันมี

ค่า ตบแต่งร่างกายด้วยเพชรนิลจินดาราคาสูง ก็จะช่วยได้เพียงความสวยงามภายนอก อาจจะทำให้สดุดตาของผู้ได้พบเห็นได้บ้าง แต่ความงามนั้นจะไม่ทำให้สดุดใจได้เลย เสน่ห์ของคนอยู่ที่การยิ้มเป็น หัวเราะเป็น หากขาดคุณสมบัติดังกล่าวนี้ แม้จะแสวงหาน้ำมนต์ ผงอิทธิเจ หรือจะเสกด้วยคาถามหาเสน่ห์อย่างไรก็ตาม ก็หาเกิดประโยชน์อย่างใดไม่ คนที่มีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ใช่ว่าจะมีค่าน่ารักเฉพาะตัวเท่านั้น หามิได้ ยังเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อบ้านเมืองด้วย จะเห็นได้จากคำชมเชยของนักท่องเที่ยว ถ้าคนบ้านเมืองใด เป็นคนมีนิสัยร่าเริงยิ้มง่าย ทำให้คนที่มาท่องเที่ยวมีความสุข มาแล้วก็อยากจะมาอีก กลับไปแล้วก็มีแต่คำสรรเสริญ ดอกไม้ที่สวยงาม ที่กล่าวว่าเป็นเครื่องประดับบ้านเมืองนั้น ยังสู้ความงามของคนที่รู้จักยิ้มไม่ได้ การต้อนรับแขกที่ง่ายไม่ทำให้แขกเคอะเขิน คือ ต้อนรับด้วยอาการยิ้มแย้มแจ่มใส แม้แขกผู้มาเจตนาร้าย แต่ด้วยการต้อนรับที่ละมุนละม่อมยิ้มย่องผ่องใส ก็สามารถที่จะเปลี่ยนเจตนาร้ายนั้นให้กลับกลายเป็นดีได้

คนที่ยิ้มเป็นย่อมหาทรัพย์ได้ง่าย ภาษิตนักการค้ามีอยู่บทหนึ่งว่าคนที่ยิ้มไม่เป็น ไม่ควรเปิดร้านขายของ แสดงให้เห็นว่า การค้าขายมิได้หมายความว่า ต้องมีทุนทรัพย์ ต้องมีความรู้ และต้องได้ทำเลร้านค้าที่ดีเท่านั้น คุณสมบัติที่สำคัญในการค้าคือ การต้อนรับปราศรัยด้วยกิริยาท่าทียิ้มแย้มแจ่มใจ แม้พุทธภาษิตก็มีอยู่บทหนึ่งว่า สิริ โภคานมาสโย ศิริคือมิ่งขวัญเป็นที่มานอนแห่งโภคทรัพย์ การ

ติดต่อขอร้องในกิจกรรมอื่น ๆ ที่สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ก็ด้วยอาการที่ทำด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใสทั้งนั้น หากทำด้วยอาการบูดบึ้งตึงเครียดจะไม่มีทางสำเร็จได้เลย มิหนำซ้ำยังจะเพิ่มความยุ่งยาก ความร้าวรานยิ่งขึ้นเสียด้วยซ้ำไป คุณสมบัตินักกีฬาที่ดี คือนักกีฬาที่รู้จักแพ้ คำว่ารู้จักแพ้หมายถึงคนที่แพ้แล้วยังยิ้มได้ ลักษณะที่แสดงออกมาทางใบหน้า ย่อมเป็นหน้าต่างแห่งจิตใจ ถ้าจิตใจอาฆาตพยาบาทใบหน้าก็จะขึ้งตึงบึ้งบูด แต่ถ้าจิตใจผ่องใส ใบหน้าก็จะเบิกบานหรรษา ท่านผู้รู้ให้ข้อสังเกตไว้ว่า เอาดวงหน้าเป็นกระจกฉกดวงใจชลาลัยหยั่งรู้ดูสายบัว

ทำอย่างไรจึงจะเป็นคนยิ้มแย้มอยู่เสมอ ท่านแนะนำว่า ให้มองโลกในแง่ที่ดี ปัญหามีต่อไปว่า ทำอย่างไรจึงจะมองโลกในแง่ที่ดี ข้อนี้ต้องพิจารณาให้เห็นความจริงของโลก ธรรมดาของโลกมีของคู่กันเสมอ มีกลางคืน ย่อมมีกลางวัน มีพระจันทร์ ย่อมมีพระอาทิตย์ มีร้อน ย่อมมีหนาว มีดี ย่อมมีชั่ว มีพาล ย่อมมีบัณฑิต มีผิด ย่อมมีถูก ก็เมื่อโลกมีของคู่กันดังนี้ เราย่อมมีทางที่จะเลือกมองดูโลกได้ ถ้าเรามองดูโลกในแง่ผิดแง่เสีย จิตใจเราก็หดหู่ ใบหน้าก็พลอยเศร้าหมองไปด้วย แต่ถ้าเรามองดูโลกในแง่ดีแง่ถูก จิตใจเราก็เบิกบาน ใบหน้าก็พลอยยิ้มย่องผ่องใสไปด้วย โลกจะเป็นพิษเป็นภัย หรือโลกจะให้คุณกับผู้ใดนั้น มันขึ้นอยู่กับการมองดูโลกของแต่ละบุคคล เปรียบเหมือนการดูภาพยนตร์ คนที่นั่งตรงหน้าจอกับคนที่นั่งข้างจอ ต่างก็เห็นภาพยนตร์ด้วยกัน แต่เห็นภาพไม่

เหมือนกัน คือคนที่นั่งข้าง ๆ เห็นภาพยาวกว่าคนที่นั่งตรง คนที่นั่งตรงย่อมเห็นภาพยนตร์ปรกติ

มีตัวอย่างเล่าถึงคนที่มองดูโลกในแง่ดีเรื่องหนึ่งว่า มีข้าราชการนายหนึ่ง เป็นคนมองดูเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแง่ดีเสมอ วันหนึ่งเขาสนทนากับเพื่อนคนหนึ่ง เมื่อถูกเพื่อนถาม เขาตอบดังนี้

ถ้าไม่ได้ขึ้นเงินเดือน ๒ ขั้น จะทำอย่างไร
ได้ขั้นเดียวก็ยังดี
ถ้าไม่ได้ขึ้นเงินเดือนเลยจะทำอย่างไร
ก็อย่าให้ออกราชการ
ถ้ามีความจำเป็นจะต้องออกราชการจะทำอย่างไร
ก็ขออย่าให้ถูกไล่ออก
ถ้าถูกไล่ออกจะทำอย่างไร
ก็ขออย่าให้ถูกทำโทษ
ถ้าถูกทำโทษจะทำอย่างไร
ขออย่าได้ติดคุก
ถ้าจะต้องติดคุกจะทำอย่างไร
ก็ขออย่าได้ติดตลอดชีวิต
ถ้าจะต้องติดตลอดชีวิตจะทำอย่างไร
ก็ขออย่าให้ถูกประหาร
ถ้าจะต้องถูกประหารจะทำอย่างไร
ก็ขออย่าให้ตกนรก

ตัวอย่างคำถาม–คำตอบ ที่เล่ามานี้ โดยปกติวิสัยของคนทั่วไป เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แต่ก็ไม่เกินวิสัยที่จะทำได้

รวมความตามที่กล่าวมา การหัวเราะหรือแม้แต่เพียงอาการที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นการบริหารกาย ช่วยให้เครื่องสูบโลหิตเดินดี ช่วยย่อยอาหาร ทำให้ร่างกายสดใสเปล่งปลั่ง เป็นการบริหารจิต ทำให้จิตเบิกบานแจ่มใส ระบายความหดหู่หงุดหงิดใจให้ออกไปจากจิต เป็นที่มาแห่งความสุขทั้งทางกายและทางใจ

ประการที่ ๗ จงโมโหเสียบ้าง เพราะความโมโหเป็นบ่อเกิดแห่งพลังจิตแลอารมณ์ ในขณะที่กำลังโมโห จงอย่านั่งนิ่ง ๆ แต่จงออกเดินไปหรือระเบิดความโมโหนั้นออกมาเสีย อย่าเก็บให้แน่นไว้ในใจเป็นอันขาด นี่คือข้อแนะนำที่ ดร. มาร์ติน ได้ให้แนวการบริหารจิตเป็นประการที่ ๗

ความจริง คำว่าโมโห มิได้หมายถึงความโกรธ หมายถึงความลุ่มหลงมัวเมา แต่ชาวโลกทั่วไปก็ใช้คำว่าโมโหในความหมายว่าความโกรธ ซึ่งก็เป็นที่เข้าใจกันอยู่แล้ว ความมุ่งหมายของแนวการบริหารจิตข้อนี้ หากจะมุ่งสอนให้คนโกรธ แล้วถือว่าความโกรธเป็นบ่อเกิดแห่งพลังงานทางจิตแล้ว เป็นการสอนที่ผิดหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา จริงอยู่ คนที่กำลังโกรธเป็นคนที่มีพลังทางจิตสามารถจะทำสิ่งที่ผิดวิสัยที่คนมีใจปรกติจะทำได้ พลังงานที่ได้จากความโกรธนั้น เป็นพลังงานที่ผิด เป็นฝ่ายมืด ฝ่ายดำ เป็นพลังงานทำใจคิดผิด ทำผิด พูดผิด ก่อให้เกิดทุกข์โทษในภายหลัง พระพุทธองค์ทรงแสดงโทษของความโกรธไว้ว่า คนที่กำลังโกรธย่อม

มองไม่เป็นอรรถ มองไม่เป็นธรรม ทำให้จิตปราศจากเหตุผล สามารถจะฆ่ามารดาบิดาผู้บังเกิดเกล้าก็ได้

ข้อความต่อไป ดร.มาร์ติน แนะว่า อย่าเก็บความโกรธอัดแน่นไว้ในใจ ขณะที่โกรธอย่านั่งนิ่ง จงเดินออกไป หรือจะระเบิดความโกรธนั้นออกมาเสีย ส่อถึงเจตนาให้เห็นโทษของความโกรธว่าความโกรธนั้นมีโทษ ถ้าเก็บไว้จะมีโทษหนักขึ้น จึงแนะให้ระบายหรือระเบิดออกมาเสีย

ท่านเจ้าคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์) ท่านได้เทศน์เรื่องความโกรธไว้ว่า อาการของความโกรธมีอยู่ ๒ อย่างคือ ความโกรธแต่งเรา และเราแต่งความโกรธ

คำว่าความโกรธแต่งเรา หมายถึงเราถูกความโกรธครอบงำจนกระทั่งตกอยู่ใต้อำนาจของความโกรธ ความโกรธมีอำนาจเหนือคิดด้วยอำนาจความโกรธ พูดด้วยอำนาจความโกรธและทำด้วยอำนาจความโกรธ นี้เรียกว่าถูกความโกรธแต่งกาย ถูกความโกรธแต่งวาจา ถูกความโกรธแต่งใจ อย่างนี้ไม่ดี มีผลเป็นความเสียหาย

คำว่าเราแต่งความโกรธ มีความหมายตรงกันข้าม ความจริงเราไม่ได้โกรธ แต่เราแต่งโกรธ ข้อนี้ขอยกคำโคลงบทหนึ่งมาประกอบกับคำอธิบาย โคลงบทนั้นว่า

ตื่นนอนหน้าขึ้นช้อย บัวบาน
กล่าวคำฉ่ำเฉื่อยหวาน เพราะพ้อง
เมื่อจะสั่งการงาน ดุจโกรธ
สามประการนี้ต้อง ที่ไท้ชุบชู

ความหมายในโคลงบทนี้ แสดงถึงความดีเด่นอยู่ ๓ ประการ คือ เวลาตื่นนอนทำหน้าให้ชุ่มชื่นเบิกบาน ๑ เวลาพูด ๆ ด้วยถ้อยคำที่ฉ่ำหวาน เพราะเสนาะหู ๑ เวลาจะสั่งการงานท่าทีเหมือนโกรธ ๑ ทั้ง ๓ ประการนี้เป็นคุณสมบัติของผู้ใหญ่ที่ดี และคุณสมบัติทั้ง ๓ ประการนี้มีอยู่ในผู้ใด พระราชาหรือเจ้านาย ย่อมโปรดปรานเลี้ยงดูอุปการะผู้นั้น โดยเฉพาะความในบทที่ ๓ ที่ว่า เมื่อจะสั่งงานดุจโกรธ ซึ่งได้ในคำว่า แต่งโกรธนั่นเอง ผู้ใหญ่หรือบุคคลผู้มีหน้าที่รับผิดชอบจะต้องบริหารเป็นผู้นำคนอื่น จะต้องมีบุคคลิกลักษณะและคุณสมบัติหลายอย่าง บางครั้งอาจจะเป็นเพื่อนร่วมงานช่วยแบกหาม บางครั้งอาจจะพูดล้อสนุกเฮฮา บางครั้งจะต้องเป็นนายสั่งการงาน ผิดถูกอย่างไรจะต้องว่ากันไปตามระเบียบ บางครั้งต้องปลอบโยน บางครั้งต้องขู่บังคับ รวมความว่า ผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง จะต้องมีทั้งพระเดชพระคุณ ขณะใดจะต้องใช้พระเดช ไม่ได้โกรธก็จะทำเหมือนโกรธ ความมุ่งหมายเพื่อผลของงาน หาได้โกรธคนที่สั่งให้ทำงานนั้นไม่ กายที่ทำ ใจที่คิด หาได้ตกอยู่ใต้อำนาจความโกรธไม่ แต่ถูกแต่งให้โกรธเท่านั้น

ความโกรธท่านเปรียบเหมือนสนิมเหล็ก เมื่อเกิดกับใจ ย่อมบ่อนทำลายใจ ทำให้ใจเสื่อมจากความดี และทำใจให้เร่าร้อนเผารอนตัวเอง ถ้าสะสมความโกรธ หรือเป็นคนนักโกรธ โกรธง่ายใจน้อย ไม่หาทางระบายความโกรธเสียบ้าง อัดความโกรธให้แน่นอยู่ในดวงใจ ไม่ขณะใดก็ขณะหนึ่ง มันจะระเบิดออกมา การระเบิด

ของความโกรธ ก็มีอาการแสดงออกเหมือนระเบิดทำลายทั่วไป คือก่อนที่จะทำลายคนอื่นสิ่งอื่น ต้องทำลายตัวเองเสียก่อน ถ้าไม่ทำลายตัวเองก่อน ก็ไม่มีโอกาสทำลายคนอื่นทุบตีคนอื่น หรือทำลายล้างผลาญคนอื่น แล้วเข้าใจว่าได้ทำลายล้างผลาญคนอื่นสมแค้นแล้ว เขาหาได้รู้ไม่ว่า เขาได้ทำลายตัวเองก่อนแล้ว จึงไม่ควรเก็บความโกรธไว้ในใจ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ว่า ฆ่าความโกรธเสียได้เป็นความสุข การหัวเราะจึงเป็นการบริหารจิตบริหารใจดังกล่าวมานี้

ประการที่ ๘ จงอย่านินทาใคร แต่จงพูดต่อหน้าเจ้าตัวอย่างเปิดเผย ทำตนเป็นคนมีอารมณ์ขันเสมอ

คำว่านินทา เป็นภาษาบาลี แปลเป็นภาษาไทยว่า ติเตียน บางทีใช้ว่าติฉิน และบางแห่งใช้รวมกันว่า ติฉินนินทาก็มี พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์ ได้ให้ความหมายคำว่า นินทาไว้ว่า นินทา คือ การเอาความบกพร่อง คือ ความผิดพลาดของคนใดคนหนึ่งมาเล่าให้อีกคนหนึ่งฟัง โดยเจ้าทุกข์ไม่ได้อยู่ในที่นั้น ๆ ด้วย แต่เนื้อแท้ของการนินทา อยู่ที่เจตนาของผู้นินทานั้น ไม่มุ่งประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งเลย เช่น จะมุ่งให้ผู้ผิดรู้สำนึกเพื่อแก้ตัวให้ดีขึ้นก็เปล่า จะมุ่งเล่าเพื่อเป็นตัวอย่างแก่ผู้ฟังให้สังวรระวังก็เปล่า พูดง่าย ๆ คือไม่มีเจตนาจะมุ่งประโยชน์จากการพูดข้อบกพร่องของคนอื่นนั้นเลย จึงจะเรียกว่านินทา โปรดย้ำอีกนิดว่า

พูดถึงความดีของเขา ไม่ใช่การนินทา

พูดถึงความชั่วของเขา ต่อหน้าผู้มีความชั่วนั้น ก็ไม่ใช่นินทา

พูดถึงความชั่วของตัวเอง ก็ไม่ใช่การนินทา

พูดถึงความชั่วของเขา ลับหลังเขา โดยที่เรามีเจตนาดีต่อเขาอยู่ เช่น เราเห็นคนหนึ่งทำความผิด จะบอกเขาตรง ๆ ก็เกรงจะไม่ได้ผล จึงเล่าให้ผู้ปกครองเขาฟัง หรือเล่าให้เพื่อนเขาฟัง เพื่อให้เสียงนั้นสะท้อนไปถึงผู้ผิด เขาจะได้กลับแก้ตัว อย่างนี้ก็ไม่ใช่นินทา

เอาความผิดพลาดของคนหนึ่ง มาเล่าให้อีกคนหนึ่งฟัง เพื่อเป็นตัวอย่างแก่การอบรมสั่งสอน เช่น เล่าเรื่องพระเทวทัตทำชั่วให้ลูกศิษย์ฟังอย่างนี้ไม่ใช่นินทาพระเทวทัต เพราะผู้เล่าไม่มีเจตนาร้ายต่อพระเทวทัต แต่ต้องการพูดให้ผู้ฟังเห็นตัวความชั่วเท่านั้น

เท่านี้ก็คงเพียงพอสำหรับความหมายของคำว่า นินทา ไม่ดีแน่สำหรับเรื่องนินทา คำนินทาเป็นคำที่ไม่สะอาด ทุกคำที่กลั่นออกมาด้วยเจตนาที่จะนินทาล้วนแล้วแต่เป็นคำที่ปรุงด้วยของเน่าของเสีย ขุดค้นเอาความผิดพลาด ความเสื่อมเสียของคนอื่นขึ้นมาประจานโทษของการนินทามีทั้งคนที่นินทาให้เขาฟัง และทั้งคนที่ฟังเขานินทา ประโยชน์ที่จะพึงได้ไม่มีเลย ทั้งสองฝ่ายต่างก็เสียเวลา เสียการงาน และที่เสียอย่างยิ่ง คือ เสียนิสัย คนที่ชอบนินทาเป็นคนที่มีนิสัยใฝ่ต่ำ ผักใฝ่สนใจแต่ความผิดพลาดของคนอื่นเพื่อเก็บไปนินทา ความดีความชอบของคนอื่นจะมีอย่างไรมองไม่เห็น วันไหนไม่ได้นินทาอยู่ไม่สุข รู้สึกเปรี้ยวปากเหมือนคนติดหมาก วันไหนไม่ได้อมหมาก ปากมันเปรี้ยวจะเป็นลม บางคนหาวจนคางค้าง คน

ที่ชอบนินทาก็เหมือนกัน วันไหนไม่ได้นินทาอยู่บ้านไม่ติด ถ้าไม่ได้ขึ้นบ้านนั้น ลงบ้านนี้ หรือไปชุมนุมนินทาสโมสรได้ระบายความชั่วของคนอื่นออกมาทางปากเสียบ้าง ก็ไม่สบายใจ คนที่น่าสงสารคือคนที่ถูกนินทา นอนหลับไม่รู้ นอนคู้ไม่เห็น ไม่มีโอกาสแก้ข้อหา ถูกเขาประหัตประหารลับหลังอย่างยับเยินกว่าจะรู้ตัว ก็มักจะเป็นเวลาที่สายเสียแล้ว

คนที่มีนิสัยชอบนินทา แม้คนอื่นจะทำถูกทำชอบอย่างไรก็มีช่องทางที่จะหาข้อบกพร่องมานินทาจนได้ ดังมีเรื่องเล่าไว้ในพระ-ธรรมบทว่า มีอุบาสกคนหนึ่ง ชื่ออตุละ อยากจะฟังเทศน์จึงเข้าไปหาพระเรวตะเถระ ปรกตินิสัยของพระเรวตะเถระเป็นผู้สันโดษมักน้อยชอบหลีกเร้นอยู่ในป่าแต่ผู้เดียว ไม่ชอบแสดงธรรมแก่ใคร เมื่ออตุละอุบาสกเข้าไปหา ท่านไม่พูดอะไรเลย อตุละโกรธ แล้วเข้าไปหาพระสารีบุตรเถระ พระเถระทราบความประสงค์แล้วจึงแสดงอภิธรรมให้ฟังมากมาย เพื่อให้สมอยากของอุบาสก อตุละโกรธพระสารีบุตรอีก หาว่าพระเถระแสดงธรรมมากมายเกินไป ละเอียดเกินไป จากนั้น อตุละได้เข้าไปหาพระอานนท์ พระอานนท์ทราบความประสงค์แล้ว ได้แสดงธรรมเพียงย่อ ๆ และเลือกหัวข้อธรรมที่ง่าย ๆ อตุละไม่พอใจ ตำหนิพระอานนท์ว่า แสดงธรรมสั้นเกินไป ง่ายเกินไป จากนั้น เขาได้เข้าไปเฝ้าบรมศาสดาพระพุทธองค์ เมื่อได้ทรงทราบเรื่องตลอดแล้ว ได้ตรัสกับอตุละว่า อตุละเรื่องนี้เป็นของเก่าเคยมีมาแต่โบราณแล้ว คนที่อยู่นิ่ง ๆ ก็ถูก

ตำหนิ คนที่พูดมากก็ถูกตำหนิ คนที่พูดน้อยก็ถูกตำหนิ พระราชาก็ถูกตำหนิ พระอาทิตย์พระจันทร์ก็ถูกตำหนิ ดินฟ้าอากาศก็ถูกตำหนิ คนและสิ่งของที่ไม่ถูกตำหนิไม่มีในโลก ดังนี้

เรื่องที่เล่ามานี้ แสดงให้เห็นว่า ถ้าจะมองโลกในแง่เสียแล้ว มีข้อบกพร่องที่เราจะหยิบยกขึ้นมาตำหนิได้ทุกโอกาส

นินทา คนไม่ชอบรับ คือ ไม่ชอบให้ใครมานินทา แต่ชอบให้ คือ ชอบนินทาคนอื่น ทั้ง ๆ ที่ไม่ชอบนินทา แต่อยากรู้เรื่องที่เขานินทา ตรงกันข้ามกับการสรรเสริญทุกคนชอบสรรเสริญ คือ อยากจะให้คนอื่นสรรเสริญ แต่ไม่ชอบสรรเสริญคนอื่น

ความจริง การนินทาเป็นเพียงลมปาก ไม่น่าจะมีพิษสงอะไร แต่ลมปากกลับเป็นลมที่มีพิษร้ายแรง ร้ายยิ่งกว่าสารพัดลมในโลก บรรดาลมทั้งหลายที่มีอยู่ในโลก ทำความเสียหายได้เพียงพัสดุภายนอก ถูกต้องเพียงผิวกาย แต่ลมปากมันพัดเข้าไปถึงภายในใจ ทำให้ใจปั่นป่วนโยกคลอน เมื่อใจซึ่งเปรียบเหมือนรากแก้วสั่นสะเทือนแล้ว สิ่งนอกเหนือจากนี้ซึ่งเปรียบเหมือนกิ่งใบก็ไหวหวั่นไปตามๆ กัน การนินทาเป็นผลเสียทั้งผู้นินทาและผู้ถูกนินทา บุคคลผู้ปรารถนาจะบริหารจิตทำให้จิตเป็นภาคพื้นแห่งความดี จึงต้องเว้นจากการนินทาดังที่กล่าวมา

ประการที่ ๙ จงหางานอดิเรกอย่างใดอย่างหนึ่งไว้ทำเป็นประจำ ถ้ายังหาไม่ได้ วิธีง่าย ๆ ก็คือ ทำงานบ้านหรือเล่นดนตรี หรือถ้าชอบเขียนก็จงแต่งหนังสือสักเล่มหนึ่ง

ได้กล่าวมาในตอนต้นแล้วว่า ชีวิตเป็นอยู่คู่กับงาน งานเป็นเครื่องบริหารร่างกายและจิตใจ ความเป็นอยู่ที่ปราศจากงาน เป็นความเป็นอยู่ที่ไร้ประโยชน์ งานที่ทำย่อมมีต่าง ๆ กัน แต่ละคนมีงานทำไม่เหมือนกัน แล้วแต่ความรู้ความสามารถ และโอกาสของแต่ละบุคคล เรียกว่า อาชีพ เป็นงานที่ถูกอัธยาศัย ทำด้วยความสบายใจก็มี บางคนก็ต้องทำงานที่ไม่ถูกอัธยาศัย ต้องฝืนใจทำก็มี จะให้มีงานที่ถูกอัธยาศัยทุกคนย่อมเป็นไปไม่ได้ งานที่ทำอยู่เป็นประจำเรียกว่างานอาชีพ คือทำเพื่อประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นปัจจัยในการดำรงชีพ เช่นการทำราชการ การค้าขาย การทำนา การทำสวน เป็นต้น การทำงานประจำ ก็มิได้หมายความว่า ทำทั้งกลางวันกลางคืน ไม่มีเวลาหยุดยั้ง หามิได้ ต้องมีเวลางาน มีเวลาว่างสลับกันไป ปัญหามีว่า ในเวลางานเราจะปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยไม่ต้องทำอะไร เป็นการไม่ดีแน่ ไม่ถูกต้องทั้งโดยธรรม-ชาติของร่างกายที่ต้องการ และไม่ถูกต้องทั้งโดยคลองธรรมที่ชีวิตจะต้องดำเนินไป ดังนั้น ในเวลาว่างจึงต้องหางานทำ

งานที่ทำในเวลาว่าง ท่านเรียกว่างานอดิเรก คืองานพิเศษที่ทำเพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ หลังจากได้คร่ำเคร่งกับงานประจำที่ทำมาแล้วในวันหนึ่ง ๆ ตัวอย่างที่เคยเห็นได้ง่ายเช่น การเลี้ยงกล้วยไม้ การทำสวนดอกไม้ การทำสวนครัว ทำโต๊ะตั่งใช้เอง ถ้าเป็นสตรีก็เอาเศษผ้ามาเย็บหรือถักเป็นของใช้ต่าง ๆ บางคนชอบสะสมหนังสือ บางคนชอบเล่นของเก่า บางคนเล่นแสตมป์

การอ่านหนังสือ บางคนไปเรียนวิชาเพิ่มเติม บางคนไปฟังเทศน์ ฟังปาฐกถาและยังมีการงานอื่น ๆ อีกมากมาย แล้วแต่บุคคลจะชอบ เพราะงานอดิเรกเป็นงานที่ให้ความเบาความสบาย งานอดิเรกที่ควรระวัง คือ งานที่เป็นอบายมุข คือการล้อมวงเล่นการพนัน และล้อมวงดื่มสุราเป็นต้น จริงอยู่โดยสากลนิยมแล้ว การเล่นการพนันและการดื่มสุรา เป็นการผ่อนคลายอารมณ์ได้ และถ้ารู้จักประมาณในการเล่นการดื่มแล้ว ก็ไม่เสียหายอะไร แต่หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ท่านยืนยันว่า ขึ้นชื่อว่าการพนันและการดื่มสุราแล้ว จะเล่นจริงหรือทำเล่น ๆ ก็ตาม จะดื่มจริงหรือดื่มเล่นก็ตาม เป็นการกระทำที่มีพิษมีภัยแทรกซึมอยู่ด้วยแน่นอน แม้ผู้ที่เล่นจะมีเงินทองและอยู่ในฐานะที่จะเล่นได้ ไม่ทำความเสื่อมเสียให้เกิดขึ้นในขณะที่เล่น แต่ปีศาจแห่งอบายมุขจะคอยแทรกซึมเข้าไปสิงอยู่กับจิตใจวันละนิดละหน่อย แม้ว่าโทษมันจะไม่เกิดขึ้นในชั่วชีวิตของผู้นั้น แต่มันจะเป็นมรดกไปถึงลูกหลาน ตัวอย่างที่เป็นความจริงหาได้ไม่ยาก แม้ในสมัยปัจจุบันนี้ อีกประการหนึ่ง ถึงแม้ว่าผู้ที่เล่นการพนัน และผู้ที่ดื่มสุราเพื่อเป็นการพักผ่อนจะปฏิเสธว่าเป็นของไม่มีโทษ แต่ถ้าบุตรหลานของท่านเหล่านั้นจะไปทำเช่นนั้นบ้าง ท่านเหล่านั้นก็คงไม่ปรารถนาให้ทำ ดังนั้น เมื่อท่านไม่ปรารถนาให้ทำก็อย่าไปทำให้เป็นตัวอย่างแก่บุตรหลานเหล่านั้นเลย

สมัยเมื่อยังมีกรมวัฒนธรรม ท่านได้แนะนำการใช้เวลาว่างไว้ว่า

๑. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น ฟังวิทยุ อ่านหนังสือดี ๆ ฟังเทศน์หรือฟังปาฐกถา

๒. ใช้เวลาว่างทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ดอก ไม้ผล ทำสวนครัว ทำงานอุตสาหกรรมในครัวเรือน

๓. ไม่สมาคมกับนักเล่นการพนัน

๔. หมั่นปลูกฝังจิตใจให้มีวิริยะ อุตสาหะ ในหน้าที่การงานที่ทำอยู่ ให้มีความรู้มาก ๆ ขึ้น เพื่อความเจริญก้าวหน้าในการงาน

๕. หมั่นเอาใจใส่กับคนในครอบครัว ตลอดจนญาติมิตรเพื่อนบ้านเรือนเคียง โดยสนทนาปราศรัยในเรื่องที่มีสารประโยชน์ เพื่อแลกความรู้ ความเห็นซึ่งกันและกัน

ในเวลาว่าง ไม่รู้จะทำอะไร ถ้าเกิดนึกจะไปเล่นการพนันก็นอนเสียดีกว่า ถึงแม้จะถูกหาว่าเป็นคนขี้เกียจหลังยาว โทษก็ยังเบากว่าคนที่ไปเล่นการพนันเป็นไหน ๆ

นี่ก็เป็นแนวหนึ่งที่ควรได้รับการพิจารณา และรับไว้เป็นหลักการบริหารจิต

อีกปัญหาหนึ่งที่ควรได้รับการพิจารณา คือ คนที่มีเวลาว่างประเภทคนว่างงาน หรือคนไม่มีงานทำ เหตุที่ไม่มีงานทำ อาจจะเป็นเพราะคนล้นงาน หรือคนเลือกงานก็ได้ อาจจะเป็นเพราะมีฐานะดี มีเงินทองเหลือเฟือ ไม่เดือดร้อนในการที่จะทำงานเพื่ออาชีพก็ได้ ได้อ่านข่าวพบว่า สภาเศรษฐกิจชี้แจงว่า เหตุที่สมัยปัจจุบันนี้

มีอันธพาลเพิ่มขึ้น เป็นเพราะคน "ว่างงาน" และอีกข่าวหนึ่ง เป็นข่าวต่างประเทศ เขาเล่าถึงการโจรกรรมว่า ตำรวจนิวยอร์คเข้าทลายซ่องโจรกรรมของพวกวัยรุ่น รวบตัววายร้ายได้มากมาย แทบทุกคนเป็นลูกเศรษฐี หรือมีอันจะกิน ไม่มีใครแสดงว่าต้องการเงินเลย แต่เหตุร้ายก็เกิดขึ้นแล้วมากกว่าสามร้อยครั้ง ทรัพย์สินถูกโจรกรรมนับแสนเหรียญ กล่าวกันว่าพวกวัยรุ่นลูกเศรษฐี พ่อแม่ตามใจไม่สั่งสอนเหล่านี้ ก่ออาชญากรรมเพราะความเบื่อหน่ายในการใช้ชีวิตฟุ้มเฟือยจนล้นเหลือ ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องทำงาน และไม่มีอะไรที่จะทำให้น่าตื่นเต้นออกไปอีก

ข่าวที่เล่ามานี้เกิดขึ้น เพราะความว่าง คนประเภทว่าง งานเพราะล้นงาน เป็นบุคคลประเภทที่น่าเห็นใจ ควรจะได้รับการช่วยเหลือจากสังคมทั่วไป คนประเภทว่างงาน เพราะเลือกงานควรจะได้รับการอบรมสั่งสอนให้รู้จักวางตัว รู้จักตัวเอง และ โทษของการทะเยอทะยานจนเกินตัว คนประเภทเกินงาน คือไม่มีความจำเป็นที่จะต้องทำงาน ควรจะสอนให้รู้จักคุณค่าของงาน การทำงาน มิใช่จะทำเพื่อเงินอย่างเดียว คนทำงานเป็นคนมีเกียรติ งานสอนให้คนรู้จักรับผิดชอบ งานเป็นเครื่องบริหารจิตใจ ให้อยู่ในขอบเขตศีลธรรมอันงาม

คนว่างงานมักจะทำการมั่วสุม และก่อกรรมในทางที่ไม่เหมาะสม บางคนก็รวมกลุ่มกันนินทาคนอื่น บางคนก็จับกลุ่มกันเล่นการพนัน บางคนก็จับกลุ่มกันดื่มสุรา และยังมีการกระทำอื่น ๆ อีกมาก

มาย ดังนั้น สถานที่ ๆ เป็นที่รวมคนหมู่มาก เช่น โรงเรียน หอพัก เรือนจำ โรงพยาบาล และวัด จึงควรระวัง ไม่ควรปล่อยให้คนที่รวมกลุ่มนั้นอยู่โดยไม่มีงานทำ หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ท่านแบ่งธุระของพระสงฆ์ที่เป็นประการสำคัญไว้ ๒ ประการ คือ

๑. คันถธุระ ธุระคือการศึกษาเล่าเรียน

๒. วิปัสสนาธุระ ธุระคือการปฏิบัติ

คันถธุระ ธุระคือการศึกษา หมายถึงพระภิกษุสงฆ์ที่ยังยินดีต่อการศึกษา ต้องการให้มีความรู้ความเข้าใจในพระธรรมคัมภีร์ให้กว้างขวางออกไป เพื่อประโยชน์กับตัวเองบ้าง เพื่อประโยชน์ในการสั่งสอนคนอื่นบ้าง

ส่วนวิปัสสนาธุระ ธุระคือการปฏิบัติ หมายถึงพระภิกษุสงฆ์ผู้มีความสันโดษมักน้อย มุ่งผลการปฏิบัติสำหรับตัวโดยเฉพาะ ไม่มุ่งความรู้ที่กว้างขวาง ต้องการความรู้พอเป็นแนวการปฏิบัติ จึงปลีกตนออกจากหมู่ อยู่ในเสนาสนะอันสงัด ปฏิบัติเพื่อผลคือการสงบสุขในทางจิตใจ

ธุระทั้งสองตามที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นว่า หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาไม่ต้องการให้อยู่โดยความว่างเปล่า ต้องอยู่ด้วยการมีธุระอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อไม่มีธุระทางกาย ก็ต้องมีธุระทางใจ หากพระภิกษุรูปใด อยู่โดยไม่นำพาต่อธุระอย่างใดอย่างหนึ่ง ท่านเรียกพระภิกษุรูปนั้นว่า โมฆภิกษุ คือ เป็นพระภิกษุที่ว่างเปล่า หาสารชีวิตแก่ตัวเอง และคนอื่นแต่อย่างใดไม่

คนส่วนมากมักจะเข้าใจว่า การที่ต้องทำงานเป็นความทุกข์ทรมาน การที่ไม่ต้องทำอะไร เป็นความสบาย เป็นการเข้าใจที่ผิด คนที่ไม่ต้องการทำอะไร นั่ง ๆ นอน ๆ กลับเป็นบุคคลที่ทุกข์ทรมานใจ น่าเบื่อหน่าย น่ารำคาญใจมาก และกลับจะเป็นคนอ่อนแอ ร่างกายไม่แข็งแรง เป็นคนขี้โรคอีกด้วย ตรงกันข้าม คนที่มีความสุข น่าภาคภูมิใจ คือคนที่ทำงาน งานเป็นเครื่องบริหารกาย และบริหารใจให้มีความสุข ร่างกายของคนเป็นเครื่องยนต์กลไกของธรรมชาติ หากไม่ได้ใช้ให้ทำการงาน ย่อมติดขัด และเป็นผลเสียหายในภายหลัง เช่นเดียวกันกับเครื่องยนต์กลไกโดยทั่วไป

พระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา ท่านแบ่งไว้ ๒ ประการ คือ

๑. เสขบุคคล บุคคลที่ต้องศึกษา

๒. อเสขบุคคล บุคคลที่ไม่ต้องศึกษา

เสขบุคคล บุคคลที่ต้องศึกษา หมายถึงบุคคลที่ยังต้องปฏิบัติเพื่อละกิเลสส่วนหยาบ และบำเพ็ญเพื่อบรรลุคุณธรรมส่วนสูงขึ้นไปโดยลำดับ จนกว่าจะหมดกิจในการละและการบำเพ็ญ ส่วนอเสขบุคคล หมายถึงพระอริยบุคคลผู้หมดกิจในการละ และการบำเพ็ญแล้ว แม้ว่าท่านจะหมดกิจในการละและการบำเพ็ญแล้วก็ตาม แต่ท่านหาได้นั่ง ๆ นอน ๆ อยู่เฉย ๆ ไม่ ท่านยังคงบำเพ็ญประโยชน์ด้วยการแนะนำสั่งสอนคนอื่น เพื่อให้บรรลุมรรคผลเหมือนกับท่านบ้าง การบำเพ็ญประโยชน์ของท่านเป็นการกระทำตามหน้าที่เท่านั้น

หาได้ทำเพื่อประโยชน์สำหรับท่านแต่อย่างใดไม่ มีเรื่องเล่าว่าพระอริยบุคคลที่หมดกิจแล้วนั้น ในเวลาว่าง ท่านต้องการจะพักผ่อน ท่านก็ทำสมาธิ ทำจิตให้อยู่กับฌานสมาบัติ ดังนั้น ฌานสมาบัติ จึงเป็นคุณธรรมเครื่องหลีกเร้นหรือพักผ่อนสำหรับพระอริยบุคคล ท่านเรียกว่าฌานกีฬา ฌานเป็นเครื่องเล่นของพระอริยบุคคล ถือเอาใจความว่า ฌานเป็นที่พักผ่อนสำหรับพระอริยบุคคลนั้นเอง เป็นอันว่า แม้แต่พระอริยบุคคล ผู้บรรลุผลที่สูงสุดแล้ว ก็ไม่ยอมปล่อยเวลาที่ว่างเปล่าให้ผ่านไปโดยไร้ประโยชน์ ดังนั้น บุคคลผู้หวังความเจริญก้าวหน้าหรือมุ่งหาสาระให้กับชีวิต จึงไม่ควรปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยไม่ได้ทำงาน นอกจากจะทำงานประจำอันเป็นภาระหน้าที่แล้ว ควรจะหางานอดิเรกทำ เพื่อเป็นคนไม่ว่างงาน และเพื่อบริหารกาย บริหารใจดังกล่าวแล้ว.

มะเร็ง

โดย

นายแพทย์ทรงวุฒิ สรสุชาติ

๑. **คำถาม** มะเร็งคืออะไร ?

คำตอบ มะเร็ง คือโรคชนิดหนึ่ง ซึ่งแสดงออกโดยมีก้อนเนื้อร้ายในอวัยวะต่าง ๆ อาการแสดงแล้วแต่อวัยวะที่เป็น อาการทั่วไปได้แก่ ผอมซีด น้ำหนักลดลง อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ สุขภาพอาจทรุดโทรม จนกระทั่งตายในที่สุด หรืออาจตายเพราะอวัยวะนั้น ๆ เสื่อมสมรรถภาพและไม่สามารถปฏิบัติงานตามหน้าที่ปกติได้.

๒. **คำถาม** โรคมะเร็งมีสาเหตุจากอะไร ?

คำตอบ สาเหตุไม่ทราบแน่ชัด อาจประมวลได้อย่างย่อ ๆ ดังนี้ คือ

ก. เชื้อไวรัส บางชนิดเป็นสาเหตุของมะเร็งบางชนิดได้

ข. วัย มะเร็งส่วนใหญ่เกิดในคนที่อายุค่อนข้างมาก เลยกลางคนไปแล้ว มีส่วนน้อยที่เกิดในวัยเด็ก

ค. สารอินทรีย์บางอย่าง ถ้าระคายเคืองต่ออวัยวะนาน ๆ เข้า อาจทำให้อวัยวะนั้น ๆ กลายเป็นมะเร็งต่อไปได้ เช่น น้ำมันดิบ (Coal tar), ควันท่อไอเสียรถยนต์, รถจักรยานยนต์ หรือควันบุหรี่ ถ้าถูกต้องกับอวัยวะใดนาน ๆ เข้า ก็อาจทำให้อวัยวะนั้น ๆ กลายเป็นมะเร็งไปได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การสูบบุหรี่ในระยะเวลานาน ๆ ก็อาจทำให้หลอดลม หรือแม้กระทั่งเนื้อปอดเองมีมะเร็งเกิดขึ้นได้เช่นกัน

ง. อวัยวะใด ถ้ามีสิ่งสกปรกหมักหมมอยู่นานวันเข้า โดยไม่ทำความสะอาด หรือทำความสะอาดไม่ดี ก็อาจทำให้อวัยวะนั้นกลายเป็นมะเร็งไปได้ เช่น องคชาติที่ยังไม่ได้ขลิบหนังหุ้มที่ปลาย (ดังเช่นที่ชาวยิว หรือชาวศาสนามุสลิมยึดถือปฏิบัติการเข้าสนับกันเป็นประจำอยู่) จะมีหนังหุ้มที่ปลายองคชาติยาว โอกาสที่สิ่งสกปรกบางอย่างจะตกค้างหมักหมมอยู่ใต้หนังที่ปลายมีได้มาก โอกาสที่จะกลายเป็นมะเร็งไปก็มีได้ง่ายเช่นกัน ที่กล่าวได้อย่างแน่นอนก็คือ ชาวยิวหรือชาวศาสนามุสลิมที่เข้าสนับ ตัดหนังที่ปลายองคชาติแล้ว ไม่เคยพบว่าเป็นมะเร็งของอวัยวะเพศนี้เลย

จ. อะฟลาท๊อกซิน (Aflatoxins) ซึ่งพบมีอยู่มากในถั่วที่ขึ้นรา ถ้าบริโภค พบว่าสามารถทำให้เกิดมะเร็งขึ้นที่ตับได้

ดังที่ได้อธิบายมาให้ทราบสั้น ๆ นี้ ก็คงจะพอเป็นเค้าเท่านั้นว่า อะไรบ้างที่พอจะนับเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งได้ สาเหตุอย่างอื่นยังมีอีกมาก ซึ่งต้องการการค้นคว้าวิจัยต่อไป แต่อย่างไรก็ตาม ยังไม่อาจยืนยันสาเหตุของโรคมะเร็งให้แน่นอนลงไปอย่างเต็มที่ได้

๓. **คำถาม** เนื้อมะเร็ง มีลักษณะการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร ?

คำตอบ การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นภายในเซลล์ซึ่งเป็นโครงสร้าง ประกอบขึ้นเป็นอวัยวะนั้น ๆ กลับเป็นเซลล์ชนิดอ่อนวัยดังเช่นเมื่อแรกเกิดอีกครั้งหนึ่ง มีการแบ่งตัวเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากเซลล์พวกนี้แข็งแรงและว่องไว จึงต้องการโลหิตมาเลี้ยงมากผิดปกติ ก้อนมะเร็งจึงแย่งอาหารไปมามาก ร่วมกับพิษของมันที่กระจายเข้าสู่กระแสโลหิต ทำให้ผู้ป่วยมีอาการผอมซีด น้ำหนักลดลง อ่อน

เพลีย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ และสุขภาพทรุดโทรมลง ดังได้กล่าวไว้บ้างเล็กน้อยแล้วในคำตอบของข้อ ๑

๔. **คำถาม** มีก้อนมะเร็งเกิดขึ้นในร่างกายไม่ดีอย่างไร ?

คำตอบ ก. แย่งอาหารมาเลี้ยงบริเวณก้อนมาก

ข. ทำลายอวัยวะที่มีก้อนอยู่

ค. กดอวัยวะโดยรอบ เกิดพยาธิสภาพของอวัยวะใกล้เคียงอื่น ๆ เป็นผลตามมาอีกมากมาย

ง. อาจเสียโลหิตเข้าสู่อวัยวะที่เป็นท่อ หรือเป็นโพรง

จ. พิษของก้อน แทรกซึมเข้าสู่ กระแสโลหิต มีผลทำให้ผู้ป่วยมีอาการต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้ว ในคำตอบข้อ ๑. และข้อ ๓.

ฉ. กระจายไปยังอวัยวะอื่น ที่อยู่ใกล้เคียง หรือห่างออกไปไกล ๆ ก็ได้

๕. **คำถาม** ทำไมปัจจุบันนี้จึงพบคนเป็นโรคมะเร็งกันมากกว่าเมื่อสมัยก่อน ๆ ?

คำตอบ อาจจะอธิบายได้ว่า จากความเจริญของการแพทย์

ก. ทำให้การตรวจพบโรคมะเร็งได้ง่ายกว่าสมัยก่อน

ข. ทำให้คนอายุยืนมากขึ้น จำนวนพลเมืองของโลกในวัยสูงอายุก็มีมากขึ้นด้วย จึงทำให้โอกาสเป็นโรคมะเร็งซึ่งตรวจพบได้มีมากตามขึ้น ดังได้ชี้แจงไว้แล้วตอนที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของวัยต่อการเกิดโรคมะเร็ง (คำตอบข้อ ๒.)

๖. **คำถาม** อาการของมะเร็งปอดเป็นอย่างไร ?

คำตอบ อาการอาจจำแนกได้เป็น ๔ กรณีด้วยกันคือ

ก. จากตัวมันเองที่อยู่ในเนื้อปอด

ข. ผลต่ออวัยวะข้างเคียง

ค. การกระจายไปยังอวัยวะอื่น ๆ

ง. อาการทั่วไป

ก. **จากตัวมันเองที่อยู่ในเนื้อปอด** อาการคือ ไอ จากการระคายเคืองต่อหลอดลม อาจมีเสมหะหรือ

ไม่มีก็ได้ ส่วนมากการมีเสมหะ มักแสดงถึงมีการอักเสบร่วมด้วย การอักเสบนี้ อาจเป็นที่ก้อนมะเร็งเอง หรือเป็นที่เนื้อปอดส่วนปลายต่อก้อนมะเร็งที่อุดหลอดลม บางครั้งถ้ามีโลหิตออกจากก้อนมะเร็ง เสมหะจะมีโลหิตติดออกมาด้วย หรือไอออกมาเป็นโลหิตสด ๆ ก็ได้ มักมีอาการเจ็บอกร่วมด้วย ถ้าก้อนมะเร็งนั้นอยู่ชิดเยื่อหุ้มปอด อาการหอบเหนื่อย หน้าและริมฝีปากเขียว เกิดขึ้นเพราะเนื้อปอดถูกทำลายหรือหลอดลมถูกอุดตันก็ได้

ข. ผลต่ออวัยวะข้างเคียง

กดประสาท – เกิดอาการเจ็บอก เจ็บไปตามแนวประสาทซี่โครง หรือประสาทแขน ในรายที่กดประสาทมาก ๆ หรือทำลายเนื้อประสาทไปเลย จะมีอัมพาตของประสาทนั้น ๆ บางครั้งพบว่าข้างที่เป็นโรค มีตาตี่เล็กและแดง ใบหน้าแห้งไม่มีเหงื่อ และมีอาการคัดจมูกร่วมด้วย ถ้าประสาทเลี้ยงกล่องเสียงถูกทำลาย จะเกิดเสียงแห้ง ถ้าเป็นต่อประสาท

เลี้ยงกระบังลม กระบังลมข้างนั้นจะเป็นอัมพาตไป หรือเป็นต่อประสาทแขนก็ทำให้แขนข้างนั้นเป็นอัมพาตได้

กดหลอดโลหิตดำ – ก้อนมะเร็งมักอยู่ในกลีบบนของปอด เมื่อมันกดหลอดโลหิตดำใหญ่เข้าสู่หัวใจ จะทำให้ใบหน้าและคอบวมโต เขียวคล้ำ และมักมีอาการหอบเหนื่อยร่วมด้วย

กดหรือทำลายผนังทรวงอก – ทำให้เกิดอาการเจ็บอก อาจทำลายกระดูกซี่โครงให้หายไปเป็นซี่ ๆ ได้

ค. การกระจายไปยังอวัยวะอื่น

– กระจายไปยังต่อมน้ำเหลืองขั้วปอด หรือต่อมน้ำเหลืองบริเวณคอ เหนือต่อกระดูกไหปลาร้า ทำให้มีก้อนโป่งบริเวณที่เป็น สังเกตเห็นหรือคลำได้ ในรายที่เป็นมากๆ ก้อนนี้อาจแตกออกเป็นแผล

– กระจายไปยังอวัยวะที่อยู่ไกลออกไป มักไปตามกระแสโลหิต อาการที่เกิดขึ้นแล้วแต่อวัยวะที่มะเร็งกระจาย

ไปถึง อวัยวะที่โรคมะเร็งกระจายถึงที่พบได้บ่อย ๆ ก็คือ สมอง และตับ

– ถ้าถึงสมอง จะมีอาการชัก มีทั้งชนิดรู้สึกตัวและไม่รู้สึกตัว แล้วแต่ความรุนแรงของโรค อาจมีอัมพาตไปครึ่งซีกของร่างกายได้

– ถ้าถึงตับ จะพบว่ามีก้อนบริเวณชายโครงขวา มีอาการบวมขาและเท้าทั้งสองข้าง บวมทั่วตัว หรือมีน้ำในช่องท้อง (ท้องมาร) ก็ได้ ในรายที่มีการอุดตันของท่อน้ำดี จะมีอาการตัวเหลืองตาเหลือง ที่เรียกว่า "ดีซ่าน" ร่วมด้วย

ง. อาการทั่วไป ได้แก่ ผอมซีด น้ำหนักลดลง อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ สุขภาพอาจทรุดโทรม จนกระทั่งตายในที่สุด

มะเร็งที่ปอด อาจเป็นชนิดที่มีต้นตออยู่ที่อวัยวะอื่นแล้วกระจายมาเป็นที่ปอดก็ได้ เช่น มะเร็งตับ หรือมะเร็งไตเป็นต้น ในกรณีเช่นนี้ อาการนอกจากที่กล่าวมาแล้วยังมีอาการของมะเร็งในอวัยวะต้นเตอด้วย

๗. **คำถาม** จะทราบได้อย่างไรว่าเป็นมะเร็งปอด ?

คำตอบ ก. การที่เราต้องการทราบว่า ตัวเราเป็นมะเร็งปอดหรือไม่ ก็มีจุดประสงค์ที่จะพบโรคนี้แต่เนิ่น ๆ เพื่อการรักษาที่ได้ผลจริง ๆ ฉะนั้นผู้ที่ย่างเข้าสู่วัยกลางคนซึ่งโอกาสที่จะเป็นโรคมะเร็งมีได้มาก หมายความว่ามีอายุเกิน ๔๐ ปี ไปแล้ว ควรได้รับการตรวจเอ๊กซเรย์ทรวงอกทุกปี อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง และควรมอบความไว้วางใจของท่านให้แพทย์เป็นผู้วินิจฉัยและตัดสินใจจากผลการตรวจนี้ ว่าควรจะตรวจด้วยวิธีการอื่นอย่างไรอีกหรือไม่ หรือว่าเท่านี้ก็เพียงพอแล้วสำหรับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง

ข. ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นวัณโรคปอด หลังจากที่ได้รับการดูแลรักษาอย่าง ถูกต้องและเต็ม ที่นานพอสมควรแล้ว อาการตลอดจนผลการตรวจเอ๊กซเรย์ทรวงอกไม่ดีขึ้นเท่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยที่มีอายุเลยวัยกลางคนไปแล้ว ควรปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาตรวจให้ละเอียดมากขึ้น หรือเปลี่ยนแผนการรักษาตามที่แพทย์เห็นสมควร

ค. ผู้มีอาการต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วในคำตอบของข้อ ๖. ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที เพื่อการตรวจ, การ

วินิจฉัยโรคที่แน่นอน และการรักษาที่ถูกต้องต่อไป.

๘. **คำถาม** จะรักษาโรคมะเร็งอย่างไร จึงจะได้ผลดีที่สุด?

คำตอบ เรื่องนี้แพทย์จะช่วยท่านได้ดีที่สุด อย่าเสี่ยงรักษาด้วยตนเองส่งเดช ชีวิตคนไม่ใช่ที่สำหรับทดลองยา และจะทำให้ท่านได้รับการรักษาอย่างถูกต้องจากแพทย์เนิ่นช้าไปด้วย ควรมอบตัวท่านให้อยู่ในดุลยพินิจของแพทย์ที่จะรักษาต่อไป ถ้าตรวจพบว่าท่านเป็นมะเร็งในระยะเริ่มแรกยังไม่มีการกระจายไปไกล แพทย์ก็จะแนะนำให้ท่านรักษาโดยวิธีการผ่าตัด ท่านควรยินดีรับการรักษาชนิดนี้ เพราะเป็นหนทางเดียวในปัจจุบัน ที่ช่วยให้หายขาดจากโรคนี้ได้ ควรดีใจที่พบและสามารถรักษาโรคนี้ได้แต่เนิ่น ๆ จริงอยู่บางท่านอาจจะกลัวการผ่าตัด แต่ถ้าอยู่ในมือของศัลยแพทย์และวิสัญญีแพทย์ผู้ชำนาญแล้ว อันตรายของการผ่าตัดจะมีน้อยที่สุด

ในกรณีที่มะเร็งกระจายไปไกลแล้ว ไม่สามารถจะผ่าตัดเอามะเร็งออกหมดได้ หรือทีแรกคิดว่าจะเอามะเร็งออกหมดได้โดยการผ่าตัด พอผ่าตัดลงไปแล้วปรากฏว่า ทำอย่างไรก็ไม่มีทางเอามะเร็งออกหมดได้ แพทย์จะแนะนำให้ท่านรับการรักษาโดยการฉายรักสีเอ๊กซ์อย่างลึก (Deep X-ray)

หรือ โคบอลท์ หรือฝังแร่เรเดียม เพื่อการรักษา หรืออาจรักษาโรคมะเร็งเกินผ่า เช่นที่ว่านี้ โดยการใช้ยาที่เป็นสารเคมีต่อไปตามแต่แพทย์จะเห็นสมควร

๘. **คำถาม** มีหนทางที่จะหลีกเลี่ยงการรักษาโดยวิธีผ่าตัดหรือไม่ ?

คำตอบ เมื่อแพทย์แนะนำท่านให้รับการรักษาโดยวิธีผ่าตัด ท่านควรคิดว่าท่านโชคดี เพราะมะเร็งที่ตรวจพบยังอยู่ในระยะเริ่มแรก ถ้าแพทย์สามารถตัดก้อนมะเร็งออกได้ทั้งหมด ท่านก็จะหายขาดจากโรคมะเร็ง การผ่าตัดจึงเป็นการรักษาโรคมะเร็งที่ดีที่สุดในปัจจุบัน ถ้าหากจะหลีกเลี่ยงการผ่าตัด ก็ต้องรักษาโดยการฉายรังสีเอ๊กซ์อย่างลึก หรือโคบอลท์ หรือฝังแร่เรเดียม หรือรักษาด้วยยาซึ่งเป็นสารเคมี ซึ่งการรักษาโดยวิธีการดังกล่าวแล้วนี้ทั้งหมด ผลสู้การผ่าตัดไม่ได้ ทั้งรังสีและยาดังกล่าวแล้วฆ่าเซลล์ของร่างกายทุกส่วน ไม่เพียงแต่เซลล์ที่เป็นมะเร็งเท่านั้น การที่เซลล์ที่เป็นมะเร็งถูกฆ่าตายง่ายกว่าเซลล์ปกติ ก็เพราะเซลล์ที่เป็นมะเร็งว่องไว เพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็ว มีโลหิตและอาหาร

มาเลี้ยงมาก ดังที่ได้อธิบายไว้แล้วในคำตอบของข้อ. ๓ จึงได้รับอันตรายจากรังสีหรือยามากกว่า และตายได้ง่ายกว่า เปรียบเทียบคล้ายเอาท่อนไม้ตีคนที่อยู่นิ่ง ๆ กับตีคนที่วิ่งเข้ามาหาด้วยความแรงเท่า ๆ กัน แม้คนหลังจะเจ็บตัวมากกว่าคนแรก แต่ก็เจ็บทั้งคู่ ผลจากการฉายรังสีหรือให้ยา เซลล์ดีจะได้รับอันตรายบ้าง ส่วนเซลล์ที่เป็นมะเร็งก็ยังตายไม่หมด จึงอาจให้ผลการรักษาดีได้ก็เพียงในระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้น สู้การผ่าตัดไม่ได้ ซึ่งให้ผลทั้งระยะสั้นและระยะยาวดีกว่ามาก ด้วยเหตุนี้ เมื่อพบว่าผู้ป่วยเป็นโรคมะเร็ง แพทย์จึงต้องพยายามเล็งผลเลิศ โดยต้องพยายามรักษาโดยวิธีผ่าตัดก่อนทุกราย ถ้าคิดว่ามีโอกาสขุดรากเง่าเอามะเร็งออกได้หมด เมื่อเห็นว่าไม่สามารถจะผ่าเอามะเร็งออกให้หมดได้นั่นแหละ แพทย์จึงจะหันเข้ารักษาโดยวิธีฉายด้วยรังสี หรือใช้ยาที่เป็นสารเคมีดังกล่าวแล้ว ท่านจึงไม่ควรคิดหาทางหลีกเลี่ยงการผ่าตัดรักษาโรคมะเร็ง

๑๐. **คำถาม** มีทางป้องกันการเป็นโรคมะเร็งได้หรือไม่ ? อย่างไร ?

คำตอบ เนื่องจากเรายังไม่ทราบสาเหตุแน่นอนของโรคนี้ การป้องกันจึงกระทำอย่างเต็มที่ เช่นการป้องกันโรคอื่น เช่นอหิวาตกโรค หรือไข้จับสั่น ไม่ได้ อย่างไรก็ตามใคร่ขอแนะนำการปฏิบัติตัวบางอย่างที่พอจะช่วยป้องกัน หรือลดอัตราการเป็นโรคมะเร็งนี้ลงไปได้บ้าง ดังนี้

ก. มะเร็งปอด งดการสูบบุหรี่ เพราะเข้าใจว่าควันบุหรี่ที่สูบมาเป็นระยะเวลานาน ๆ สามารถทำให้ผนังของหลอดลมเปลี่ยนเป็นก้อนมะเร็งได้

ข. มะเร็งของอวัยวะเพศชาย มักเป็นกับองคชาตที่มีหนังหุ้มปลายยาว รักษาความสะอาดได้ไม่ดี พบว่า ถ้าขลิบหนังหุ้มที่ปลายเสีย หรือที่ศาสนาอิสลามหรือยิวเรียกว่า "เข้าสุนัต" แล้ว จะปลอดภัยจากโรคนี้

ค. มะเร็งตับ ไม่บริโภคถั่วที่ขึ้นรา โดยเกรงว่าจะมีอะฟลาท็อกซินปะปนไปด้วย นอกจากนี้ นิ่วในถุงน้ำดี ก็ทำให้ถุงน้ำดีซึ่งตามปกติอยู่ที่ขอบของกลีบขวาของตับ มีโอกาสจะกลายเป็นมะเร็งต่อไปได้ จึงแนะนำให้ผู้ป่วยที่เป็นนิ่วในในถุงน้ำดี รับการรักษาโดยวิธีการผ่าตัดเอาถุงน้ำดีออกเสียทั้งถุง

ง. มะเร็งในช่องปาก ควรงดรับประทานหมาก หรืออม–กัดยาสูบไว้ในปาก ฟันที่ไม่ดี ขูดข่วน หรือระคายเคืองทำให้เยื่อบุของปากและเหงือกเป็นแผลอยู่เสมอ ๆ ควรรีบปรึกษาทันตแพทย์ เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องเสียแต่เนิ่น ๆ อย่าปล่อยทิ้งไว้จนกลายเป็นมะเร็งไป

จ. การตรวจหามะเร็งในระยะเริ่มแรก เช่น

๑. อายุเลย ๔๐ ปีไปแล้ว ควรถ่ายภาพเอ๊กซเรย์ของทรวงอก อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง แม้ว่าจะไม่มีอาการอะไรก็ตาม

๒. หัดหญิงให้ รู้ จักคลำเต้านม ของตนเองเสมอ ๆ ถ้าพบว่ามีก้อน หรือผิดปรกติประการใดควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที

๓. ผู้ที่มีอาการท้องผูกสลับกับท้องเดินบ่อย ๆ ในวัยที่มีโอกาสจะเป็นมะเร็งได้มาก หรือถ่ายอุจจาระสีดำบ่อยๆ ควรรีบปรึกษาแพทย์ อย่ามัวรักษาด้วยลำพังตนเองอยู่ อาการนี้อาจเป็นอาการของมะเร็งลำไส้หรือกระเพาะอาหารได้

๔. ผู้ที่กลืนอาหารแล้วอาเจียนออก หรือกลืนลำบาก

ในวัยสูงอายุ ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพราะโอกาสเป็นมะเร็งของหลอดอาหารมีมาก

๕. หญิงที่มีบุตรแล้ว หรือวัยเกิน ๒๕ ปีแล้ว ควรได้รับการตรวจภายในผ่านทางช่องคลอด โดยนรีเวชแพทย์อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง จากการขูดเอาเยื่อที่ปากมดลูกไปป้ายกระจก ย้อมสี แล้วตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์ อาจบอกได้ว่ามีมะเร็งในระยะเริ่มแรกที่ปากมดลูกหรือไม่ได้

สุดท้าย ข้าพเจ้าหวังว่าบทความประเภทคำถาม-คำตอบเรื่อง "มะเร็ง" นี้ คงจะอำนวยประโยชน์ให้แก่ท่านผู้อ่านบ้างตามสมควร เพราะข้าพเจ้าได้พยายามเรียบเรียงไว้อย่างง่าย ๆ คิดว่าคงจะไม่ยากนักที่จะเข้าใจเรื่องราว หากกรรมดีประการใดจะเกิดมีขึ้นจากบทความนี้ ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนกุศลผลบุญให้แก่คุณแม่สง่า เวคะวากยานนท์ ที่เคารพรัก ขอให้ดวง วิญญาณ ของท่านจง ไปสู่สุคติ ในสัมปรายภพ ด้วยเทอญ.

เจ้าภาพขอขอบพระคุณ แพทย์ พยาบาล และทุกท่าน ทั้งที่เชียงใหม่และกรุงเทพ ฯ ที่มีส่วนช่วยในการรักษาพยาบาล และเยี่ยมเยียนให้กำลังใจคุณแม่ จนถึงวาระสุดท้าย อีกทั้งทุก ๆ ท่านที่กรุณา มาเป็นเกียรติในงานบำเพ็ญกุศลตั้งแต่วันแรก จนถึงวันฌาปนกิจ และขออนุโมทนาในส่วนกุศลซึ่งท่าน ทั้งหลายได้ร่วม บำเพ็ญแด่ท่าน ผู้ล่วงลับไปแล้วด้วย.

พระสิงห์การพิมพ์ ถนนสามล้าน ซอย ๑ เชียงใหม่
นายประทวน ศักดิ์ทวนชัย ผู้พิมพ์โฆษณา